



今回のテーマ「舞茸」

舞茸とは昔おいしくて希少な為見つけた人が嬉しさのあまり舞い上がってしまうことから「マイタケ」と名付けられた、という説があります。

舞茸はβグルガン、ビタミンD、食物繊維などのたくさんの栄養価があり多くの効果が期待されています

免疫力向上

血液サラサラ

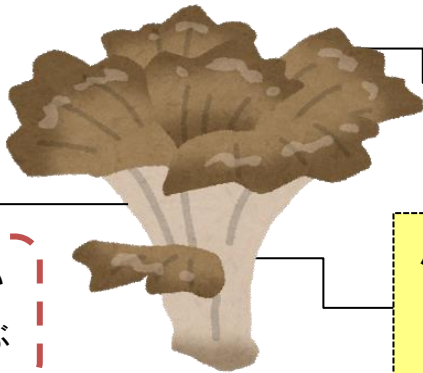
お腹の調子を整える

抗ガン作用

骨や歯を丈夫にする

選び方

軸が白くて張りがあり、固めのもの



カサが光沢で肉厚のある色の濃いもの

パック詰めされている場合は中の水滴が少ないものを選ぶ

小株が分かれて入っているものより、大株の方がシコシコと独特の食感を味わえます

冷蔵保存方法

買った時のパックのままだと中に水分がこもってしまい、カビや風味が落ちる原因となるので、キッチンペーパーか新聞紙で包み、ジッパー付きの保存袋に入れ冷蔵しましょう。

3、4日程度を目安に食べましょう。

きのこは風味が落ちるため水洗いはさけ、汚れはふき取るようにしましょう。

冷凍保存方法

汚れをキッチンペーパーでふき取り、石づきを切り落とし使いやすい小房に分けます。ジッパー付きの保存袋に入れ、なるべく空気を抜いてから冷凍庫へいれましょう。

1ヶ月程度保存できます。

冷凍することで舞茸の細胞膜が壊れ、栄養成分が溶け出し、旨味、栄養価もアップするのでおすすめです。

凍ったままで料理に使えるので便利です。解凍したい時は自然解凍で使いましょう。



舞茸と鮭の炊き込みご飯



材料(2合)

米 2合
塩鮭 1~2切
舞茸 1/2袋
ごま油 適量
ごま 適量

●みりん 大さじ1
●薄口醤油 大さじ1
●酒 大さじ1
●顆粒だし 小さじ1

作り方

- ① 鮭はフライパンで軽く焼き目をつけておく
- ② 舞茸は食べやすい大きさにさいておく
- ③ 米をとき炊飯器の2合目盛りより少なめに水をいれ●を入れて混ぜる
- ④ 舞茸、鮭を上に乗せて炊飯器で炊く
- ⑤ 炊き上がった鮭の皮と骨を取り除いてからご飯と一緒に混ぜる
- ⑥ 最後にごま油、ごまをかけて完成。風味がよくなります。

最後にお好みで小口ねぎを加えてもおススメ!



舞茸のスープ



材料(2人分)

舞茸 1/2袋
たまご 1個
白ネギ 10cm

鶏ガラスープ 小さじ1
醤油 小さじ1
塩コショウ 少々

作り方

- ① 鍋に水400cc、鶏ガラスープを入れて沸かす
- ② 一口サイズにさいた舞茸と、輪切りに切ったネギを入れてひと煮たちする
- ③ 溶いたたまごを流し入れ、ゆっくり混ぜて醤油、塩コショウで味を調えたら完成

鶏ガラの代わりにコンソメに変えたり野菜やきのこの具材を変えても楽しめます

舞茸は汁物にすると栄養素が溶け出しているの汁までしっかり飲みましょう



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：高森