



## 今回のテーマ 『えのきだけ』

淡白な味でクセがないことから様々な料理に活用しやすいことが魅力でもあります。すき焼きや寄せ鍋などお鍋の名脇役としては勿論、野菜炒め・酢の物・味をつけて煮込んだ「なめ茸」など様々な形で利用されています。また細長い形状と自己主張の無さから、パスタなどの麺類や、細かく切ってお米のカサ増しなどにも利用されています。

### えのきだけの効果

#### ●疲労回復

ビタミンB群が豊富でエネルギー供給や疲労物質の代謝を促進し蓄積を防ぐ働きがあるため疲労回復に有効です。えのきだけはきのこ類トップクラスのビタミンB1を含む食材でもあります。また交感神経の興奮を抑えるGABAと抗ストレスビタミンと呼ばれるパントテン酸も含まれています。

#### ●血行改善

生100gあたり1.1mgと鉄分を豊富に含むきのこでもあります。鉄分だけではなく葉酸や亜鉛など造血に関わるビタミン・ミネラルも含まれていることから、貧血予防にも役立ちます。またナイアシンが非常に多く含まれています。毛細血管拡張作用を持つことも報告されていて血流を促すことで冷え性・肩こり頭痛などの緩和に役立つと言われてます。

#### ●腸内環境を整え美肌効果も

整腸作用のあるキノコキトサンと呼ばれる成分が含まれており、食物繊維が多いため腸内で脂肪や老廃物を絡めとって排泄させる作用があります。またグアニル酸という成分を含んでおり体内の毒素を排出し細胞の再生を促す効果があります。

#### ●認知症予防・がん細胞の抑制

えのきだけに含まれている食物繊維のβ-グルカン免疫細胞の活性化してくれ、さらにEA6というタンパク多糖体はがん抑制効果が期待されています。

### 話題の「えのき水」！

えのきだけを「粉碎する」「煮詰める」「凍らせる」ことで、えのきだけの成分効率よりよく消化、吸収できるようになります。

#### <作り方>

- ① 石づきを除き、ざく切りにする。
- ② ミキサーに①と、同量の水を入れペースト状にする。
- ③ 鍋に②を入れて沸騰させ弱火で60分煮詰める。  
※焦げ吹きこぼれに注意！
- ④ 粗熱をとり、製氷皿に流して冷凍庫へ。



1日3個を目安に、みそ汁、鍋物、煮物、カレーなどに凍ったままポン！と入れるだけです。いい「だし」も詰まっているので調味料としてお料理のおいしさアップにも利用できます。

### きのこのマリネ

#### 材料(作りやすい分量)

えのきだけ・・・2袋  
しめじ・・・2パック  
生しいたけ・・・2パック  
赤唐辛子の小口切  
にんにく・・・1片  
レモン汁・・・大3  
塩・こしょう  
オリーブ油



汁ごと保存容器に入れ、冷蔵庫で4～5日間保存できます

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。しいたけは石づきを除いて4つ切にする。えのきだけは根元を落とし半分に切りほぐす。にんにくは包丁の腹でたたいてつぶす。
- ② フライパンにオリーブ油大3さじ、にんにくを入れて火にかけ唐辛子を入れさっと炒める。
- ③ きのこを加え焼き色がつくまで炒め塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 火を止めてレモン汁、オリーブ油大さじ3を加えてひと混ぜする。

### えのきと万能ねぎのクリームスープ

#### 材料(4人分)

えのきだけ・・・2パック  
万能ねぎ・・・10本  
ベーコン・・・1枚  
水・・・1カップ  
牛乳・・・2カップ  
洋風スープの素・・・1個  
バター  
小麦粉  
塩・こしょう



- ① えのきだけは根元を切り落とし長さを半分になり切りほぐす。万能ねぎは長さ3cm、ベーコンは幅5mmに切る。器にバター大さじ1/2を入れフォーク等で柔らかくなるまで練り小麦粉大さじ1を加えてよく練り混ぜる。
- ② 鍋にバター大さじ2とベーコンを入れて中火で熱し、香りが出たらえのきだけとねぎを加えて炒める。しんなりしたら水と牛乳を注いで煮立て、洋風スープの素を崩しながら加える。
- ③ 塩、こしょうで味を整え、①のバターと小麦粉を混ぜたものを加えてひと煮たちさせ、とろみがついたら完成。

### 自家製なめたけ

#### 材料

えのきだけ・・・1パック  
しょうゆ・・・大3  
みりん・・・大3  
酒・・・大3  
砂糖・・・小2  
酢・・・大1



- ① えのきだけは洗わず石づきを切り1/3の長さに切り分ける。
- ② 鍋に酢以外の調味料と①のえのきだけを入れて中火にかけ、焦がさないようにかき混ぜながら煮る。
- ③ ぬめりが出たら酢を加えて煮る。30秒程で完成

◎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）リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：高田