



からだのごちそう

No.179
令和3年10月号



今回のテーマ 『なめこ』

9月から10月にかけて気温の変化で季節の変わり目を感じる頃、なめこは旬をむかえます。なめこは、ハラタケ目モエギタケ科スギタケ属のキノコの一種で、秋に、ブナやナラなどの枯れ木や切り株などに群生します。

旬のなめこは、色が濃く、ぬめりや歯ごたえがしっかりし透明感があるのが特徴です。

《なめこの栄養成分》

小さいながらも、いろいろな栄養が豊富に含まれています。

●ペクチン

なめこの特徴でもある、ぬめりの主成分ペクチンは、水溶性食物繊維の一種で、糖質の吸収を穏やかにし、急激な血糖値の上昇を抑える働きを持っています。また、腸内環境も改善されることが期待できます。

なめこには、水溶性食物繊維が100gあたり1.0g含まれています。

●コンドロイチン

コンドロイチンは、組織に保水性や弾力性を与える作用があります。肌をみずみずしく保ったり、柔軟性が必要な軟骨に水分を運ぶ役割を担っています。

●トレハロース

トレハロースは、自然界の糖で「命の糖」とも言われるほど、とても保湿力があります。

その高い保湿力で、肌の乾燥を防ぐ効果があるので、多くの化粧品にも使われています。

●β-グルカン

β-グルカンは、免疫力を活性化してくれる効果があり、身体の免疫力を総合的に高めると言われています。

風邪やアレルギー対策、腸内環境の改善にも期待できます。

●ナイアシン

ナイアシンはビタミンB群の一種で、タンパク質や糖質、脂質の代謝をサポートする効果があります。

また、アセトアルデヒドを分解する効果もあるといわれ、二日酔いの予防にも。

《なめこの選び方》

株付なめこは、かさが開いていない肉厚なものを選びましょう。水煮の場合は、水が濁っていないもの、脱気パック入りのものは袋が膨張していないものが新鮮です。

《なめこの保存方法》

なめこは賞味期限が2~3日と傷みやすいため、早めに食べましょう。

食べきれない場合は、冷凍庫で1ヵ月程度保存が可能です。

株付きなめこの冷凍保存は、株を切りはなし、チャックつきの袋に入れ保存します。

脱気パック入りのものはそのまま冷凍できます。

《なめこの下処理》

なめこは、生食せず必ず加熱してから料理に使用します。

先に石づきの部分を切り落として、ザルにあげて軽く流水ですすぎゴミを洗い落とします。

なめこのおろし和え

【材料(4人分)】

材料	分量
なめこ	100g
大根	400g (約1/2本)
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1 (15ml)
酢	大さじ1 (15ml)
海苔 (ちぎる)	適量
大葉 (千切り)	適量

【作り方】

- ①なめこは、ザルにあげて軽く流水ですすぎ、熱湯でさっと茹で、水気を切り粗熱をとる。
 - ②大根は、皮をむきすりおろし、軽く水気をきる。
 - ③①と②とめんつゆと酢を混ぜ合わせる。
 - ④皿に盛りつけ、海苔と大葉を適量のせる。
- ★塩味や酸味が強い場合は、適量のだし汁を加えて調節してください

なめこに含まれるムチンという成分の胃壁を守る働きと、消化を助ける大根との相性は抜群です!!
麺類や豆腐にかけたり、茹で野菜の和え衣、ソースとしても応用がききます。



なめこの炊き込みご飯

【材料(2合分)】

材料	分量	
なめこ	200g	
米	2合	
調味料	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	醤油	大さじ1
	塩	小さじ1/2
だし汁	約400ml (2合目盛まで)	
刻みのり	適量	

【作り方】

- ①米を洗って、ザルにあげておく。
- ②なめこは、ザルにあげて軽く流水ですすぎ、水気を切る。
- ③炊飯器に①の米と調味料を加え、炊飯器の2合の目盛までだし汁を入れ、軽く混ぜる。
- ④③の上に②のなめこをのせ、炊飯する。
(炊き込みご飯モードがあれば選ぶ)
- ⑤炊き上がったら、下から軽く混ぜ10~15分蒸らす。
- ⑥器に盛り付け、刻みのりをのせる。

なめこの量を減らして、ほかのきのこ類を加えると一層、秋の味覚を感じられます。



◎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。(QRコードからログイン可)
㈱リアンス ユスモス薬局グループ 担当栄養士:三井

