



今回のテーマ「しいたけ」

しいたけの旬は、3～5月の春と9～11月の秋です。秋の食材のイメージが強いですが、春のしいたけも美味しいですよ。



主な有効成分と効用



◇**豊富な食物繊維**・・・不溶性食物繊維が多く含まれています。便秘の予防や改善に効果があります。

◇**抗がん剤のレンチナン**・・・しいたけに含まれる成分を精製して作られるレンチナンは手術ができない状態の胃がんなどの抗がん剤として用いられています。

◇**エリタデニン**・・・血中のコレステロール量を低下させる作用があり、動脈硬化の予防が期待されます。このエリタデニンは、きのこの中でも現在マッシュルームとしいたけにしか無いことが分かっており、マッシュルームにはごく微量しかない為、**しいたけ特有の成分**といっても過言ではありません！

選び方

肉厚で、傘が開ききっていないもの、傘の裏が白く、赤くなっていないものを選びましょう。

保存方法

しいたけは水滴を嫌います。濡れた所から傷み始めるので、キッチンペーパーや新聞紙などでくるんで袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。



使う前に天日干しにするとビタミンDがアップします！

しいたけに含まれる成分、エルゴステロールは日光に当てるとビタミンDに変わります。使う前に日光に30分～1時間ほどあててカルシウムの吸収を高めるビタミンDをパワーアップさせましょう。



しいたけの明太チーズ焼き



材料:2人分

- ・生椎茸 4個
- ・辛子明太子(皮なし) 12g
- ・とろけるチーズ 8g
- ★マヨネーズ 4g
- ★粉末生姜軽くひとつまみ

- ①生椎茸の軸を切り落とし、傘の裏側に辛子明太子を塗ってとろけるチーズをのせ、その上に★をかける。
- ②①をオープンに重ならないように並べて、強火で10分ほど焼く。

しいたけの鹿の子揚げ



材料:2人分

- ・生椎茸 7～8個(100g)
- ・豚ひき肉 150g
- ・片栗粉 大さじ1



- ねぎのみじん切り 大さじ3
- しょうがのみじん切り 小さじ1
- 溶き卵 1/2個分
- 塩 小さじ1/4
- オイスターソース小さじ1

- ①しいたけは石づきを除き、傘と軸とに分ける。傘は3mm角に切る。軸はみじん切りにする。
- ②ボールにひき肉としいたけの軸と★を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
- ③しいたけの傘をバットに広げて、片栗粉をまぶし、②を一口大に丸めて、バットの上に傘がつくようにころがし、形を整える。
- ④170℃に熱した油で3分ほど揚げて完成。

◎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:濱田