

# きのこの旨味を活かし、旬の味を楽しみましょう

秋の味覚はたくさんありますが、その中の一つであるきのこは、おいしいだけでなく香りも豊かな食材です。さらに、食物繊維を多く含むため、食べ過ぎを防いでくれる効果もある、ステキな食材です。

## ●きのこの旬●

私たちが手にするほとんどは、おがくずに種菌を植え付けて栽培する菌床栽培ですが、しいたけは自然に近い形で栽培する原木栽培のものも出回っています。

菌床栽培のものは、1年中いつでもスーパーなどで手に入るようになりましたが、やはり秋から冬にかけてできるきのこが、最も味が良いとされているため、まさに今がおいしさの盛りといえるでしょう。

## ●きのこの栄養●

- ・きのこはどの種類も低カロリーです。(100gあたり20kcal前後)
- ・不溶性の“食物繊維”が豊富のため、腸のぜん動運動を促し便秘を解消してくれます。便秘解消により、代謝が上がり美肌効果も期待できます。
- ・カルシウムの吸収を促し、骨を強くしてくれる働きがある“ビタミンD”!!
- ・疲労回復の“ビタミンB1”や皮膚や粘膜を健やかに保つ“ビタミンB2”!!
- ・ナトリウムを体外に排出する働きやがある“カリウム”などのミネラル!!
- ・抗酸化作用により、メラニンの生成を防いでシミやシワを抑制してくれる効果により、アンチエイジングの効果!!
- ・免疫力を高める効果が見込め、糖尿病の予防、脂質代謝の改善、免疫力の向上!!

## ●さらにきのこを堪能しましょう●

- ・汚れがあったらふき取る。市販のきのこは基本は洗わないで風味を活かす!
- ・食べやすい状態にして保存袋に入れ、冷凍室へ。冷凍することで、いったん細胞膜が壊れ、酵素の働きによってうまみが増す!
- ・しいたけは、天日(太陽)に30分程度当てることで、ビタミンDの含有量がアップ!
- ・炒めるなどの加熱をするときは、強火でサッと!
- ・加熱した際に出たきのこの水分は、うまみがたっぷり。だしとして活かしましょう!
- ・旨味や香りを活かして調理することで、減塩効果が期待できます。

## ●おすすめメニュー●

- ・ホイルに包んでうま味を凝縮! ホイル包み焼き♪
- ・きのこの香りでほっこり! きのこごはん♪
- ・香りとうま味で減塩効果! きのこスープ♪
- ・サッと炒めておいしさ倍増! きのこ炒め♪
- ・軽く焼いて、サラダのアクセントに! きのこサラダ♪

あなたのおすすめメニューは何ですか?

