

今月のテーマは しめじ です !!

しめじは、味にくせがなく、和洋中とさまざまな料理に取り入れやすいきのこです。天然のしめじは人工栽培が難しく、一般には大量に出回ることはありません。現在、「ほんしめじ」の名で流通しているのは「しろもぎたけ」、「しめじ」の名で流通しているのは「ひらたけ」というきのこのなのです。旬は9~10月です。

しめじの栄養

しめじには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンD**、**カリウム**、**鉄**などが含まれています。特に**ビタミンB2**は、他のきのここと比べ多く含まれています。**ビタミンB2**は、脂肪の代謝を助け、効率よくエネルギーに変える働きがあります。また、細胞の再生や成長を促進する働きもあるので、健康な皮膚や髪、爪を作る上で欠かせないビタミンなのです。

選び方のポイント

- かさが開きすぎず、色が濃いもので、全体的にしまりのあるもの、軸が長いものが良いでしょう。
- かさが割れているものは、避けましょう。



保存のポイント

- 使い残したしめじは、ラップに包んで冷蔵庫で保存し、3~4日を使い切るようにしましょう。
- 冷凍する場合は、石づきを切り落として小房に分け、袋に入れて保存します(1ヵ月程度で使い切りましょう)。使う時は自然解凍しましょう。

おいしいごはん!

しめじとそぼろのあんかけ豆腐

材料(2人分) : しめじ...1パック きぬごし豆腐...1丁
鶏ひき肉...50g 【調味料】だし汁...200ml 酒...大さじ1
しょう油...大さじ1 砂糖...小さじ1 水溶き片栗粉...適量
三つ葉...お好みで適量

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ② 鍋に【調味料】を入れて温め、人肌くらいの温度になったら、鶏ひき肉を加える。煮立ったらアクを取り、透明感が出てきたらしめじを加える。
- ③ しめじに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐は耐熱皿にのせて4つに切り、電子レンジで2分ほど加熱し、温める。
- ⑤ 器に④の豆腐を盛り、③のあんをかけ、お好みで三つ葉を飾って出来上がり♪



ほっとするようなやさしい一品です。まだまだ暑い毎日ですが、温かいものを食べて、クーラーで冷えた体を温めましょう!!

しめじ 豆知識

しめじは、「占地、湿地」と書き、一面にたくさん生えるという「占める」と、湿地に生えるという「湿る」の意味を表します。しめじは本来、味が淡白でうまみと共に多少の苦みを持つきのこでしたが、人工栽培への移行に伴い徐々に改善され、味が良く広く食卓にのぼるきのことなりました。