

## 今月のテーマは しいたけ(椎茸) です !!

しいたけは、キシメジ科シイタケ属の植物です。しいたけは日本や中国、韓国などで食用として栽培されています。日本で栽培され始めたのは江戸時代で、クヌギなどの広葉樹の原木に傷をつけ、そこにしいたけの胞子が自然につくの待つという栽培方法でした。その後、人工的に胞子を植え付けるようになり、現在では年間を通して栽培することができるようになりました。旬は3~5、9~11月頃です。

### しいたけの栄養

しいたけには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンD**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。しいたけは低カロリーなうえに、ミネラルや食物繊維が豊富なので生活習慣病や便秘の方におすすめです。また、しいたけに含まれている**エルゴステロール**という物質は紫外線にあると**ビタミンD**に変化する性質があります。生しいたけを調理の前に30分~1時間ほど天日干しすることで**ビタミンD**が増加するのです。干しいたけも、その多くが乾燥器を使っているため、同様に天日干しをすると良いでしょう。ビタミンDには人間の骨や歯の育成を促進する働きがあるので、骨粗鬆症予防のためにも積極的に摂取したいものです。

### 選び方のポイント

- かさの開きが8分目ほどで、肉厚なものが良いでしょう。
- かさの表は傷がなくツヤがあり、裏は白くひだがそろっているものが良いでしょう。



### 調理のポイント

- しいたけに豊富に含まれる**ビタミンD**は、油に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、効率よく体内に吸収するためには、炒めものなど油を使った調理法がおすすめです。

## おいしいごはん!

## きのこ春雨の炒め煮

材料(2人分) : 生しいたけ…2枚 しめじ…30g えのき…30g  
乾燥きくらげ…5g 乾燥春雨…50g サラダ油…適量  
しょう油…大さじ2 【調味料】水…50cc 酒…大さじ1  
鳥がらスープの素…小さじ1 しょう油…大さじ2 砂糖…小さじ1  
ごま油…適量 万能ねぎ…適量

- ① きのはさっと洗い、しいたけは薄切りに、しめじ、えのきはたべやすく切る。乾燥きくらげと乾燥春雨は、戻しておく。
- ② フライパンに油を熱し、しいたけ、しめじ、えのきを炒め、しんなりしてきたら、しょう油大さじ2を回し入れ、下味を付ける。
- ③ さらに【調味料】、もどしたきくらげと春雨を加え、煮汁がなくなるまで煮込む。煮汁がなくなったら、ごま油を加え、香り付けする。
- ④ 器に盛り付けて、万能ねぎを散らして出来上がり♪



栄養豊富なきのこがたくさん摂取できる一品です。さらに豆腐などを入れるとボリュームも出て美味しくなります!!

### しいたけ 豆知識

生しいたけは、鮮度を保つのが難しい食材です。そこで有効なのが冷凍保存です。半解凍の状態  
で調理をすれば食感も保たれますし、冷凍することで香りやうま味も増すことが分かっています!