

今月のテーマは えのきたけ です !!

えのきたけは、タマバリタケ科エノキタケ属の植物です。私たちが普段目にしているえのきたけは人工栽培されたもので、暗い室内で栽培されているために白く、黄褐色でかさが大きく開いた天然ものとは全く形状が異なります。一般的に流通しているえのきたけは人工栽培で年中出回っているため、旬はありませんが、天然もののえのきたけの旬は10月～11月頃です。サッと加熱するとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめ、じっくり煮るとトロリとした食感になり、鍋物や炒め物、和え物などいろいろな料理に活躍します。

えのきたけの栄養

えのきたけには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ナイアシン**、**食物繊維**、**エルゴステリン**、**β-グルカン**などが含まれています。えのきに含まれる**食物繊維**は腸内の不要物を排出し、さらに善玉菌を増やすため、腸内環境を整える効果があります。**β-グルカン**はきのこなどに含まれる多糖類の一種で、食物繊維の仲間です。免疫細胞を活性化し、免疫力を増加させる効果が期待できます。

選び方のポイント

- 人工栽培の為大きな差はありませんが、色が白く美しく、しっかりと固さがあるものが良いでしょう。



保存のポイント

- えのきたけは水気に弱いので、水気をよく切って、新聞紙やラップで包んでから冷蔵庫で保存しましょう。

おいしいごはん！

えのきたけ入り親子丼

材料(2人分) : 鶏もも肉…150g 玉ねぎ…1/4 個
えのきたけ…100g 卵…4個
【調味料】水…150cc しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ2
酒…大さじ1 さとう…大さじ1 ほんだし(顆粒)…小さじ1
三つ葉…お好みで適量

- ① 鶏もも肉は一口大、玉ねぎは薄切り、えのきたけは石づきを切り落とし、4cm幅に切りそろえる。
- ② 鍋に【調味料】と玉ねぎを入れ、中火で3分程煮る。さらに、えのきたけと鶏もも肉を加えて、肉に火が通るまで2～3分煮る。
- ③ ②にとき卵の2/3を加えて蓋をして弱火で2分程煮る。
- ④ 残りのとき卵と三つ葉を加えて、中火で10秒ほど煮込む。
- ⑤ 器にごはんと一緒に盛り付けて、出来上がり！



えのきがたっぷり入ったどんぶりです。えのきたけをたくさん食べて、免疫力を高め、冬を乗り切りましょう！

えのきたけ 豆知識

なめたけとは、京都の料亭が開発しその後一般的に普及した「えのきたけの醤油炊き」のことで、なめたけという和名のきのこは存在しません。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

