

## 今月のテーマは エリンギ です !!

エリンギは、ヒラタケ科ヒラタケ属の植物です。原産地はヨーロッパや中央アジアと言われており、日本には1993年に伝わり、同年に愛知県の林業技術センターが国内初人工栽培に成功しました。歯応えが良く、食感はマツタケに似ています。また加熱後はアワビやホタテに似ており、「白あわび茸」などともよばれ、人気の高い食材です。一年を通して流通していますが、旬は9月～1月頃です。

### エリンギの栄養

エリンギには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンD**、**葉酸**、**カリウム**、**食物繊維**、**βグルカン**などが含まれています。**葉酸**は赤血球や細胞を作り出すために必須な栄養成分で、胎児の正常な発育に不可欠な栄養成分です。妊娠中や授乳中の方は、葉酸が豊富に含まれるエリンギを積極的に摂取することをおすすめします。また、キノコ類に含まれる**エルゴステロール**は、日光に当たることによって**ビタミンD**に変化する特徴を持っています。**ビタミンD**には、カルシウムの吸収を促す作用があり、骨粗鬆症の予防の効果があります。**βグルカン**には、免疫力を高める働きがあるといわれており、風邪やインフルエンザ予防などへの効能が期待できます。

### 選び方のポイント

- 軸が太くて弾力があり、きれいな白いものが良いでしょう。
- カサに張りがあり、やや内側にまいているものが良いでしょう。



### 保存のポイント

- 水分が付いていると傷みやすいため、保存の際は水分が付いていないか確認して下さい。冷蔵庫での保管では3～4日で使い切りましょう。料理に使いやすいようにカットして、冷凍保存も可能です。

## おいしいごはん!

## エリンギと鶏肉のマヨみそ炒め

材料(2人分)

エリンギ…2～3本    しいたけ…2～3枚    鶏むね肉…1枚

サラダ油…適量    小ねぎ…お好みで適量

【調味料】 味噌…大さじ2    マヨネーズ…大さじ2    しょうゆ…小さじ1

砂糖…小さじ1    酒…小さじ2    味のアクセントに豆板醤…小さじ1～2

- ① エリンギ、しいたけ、鶏むね肉を一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏むね肉を炒める。肉に半分火が通ったところで、エリンギとしいたけを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、【調味料】を加えて、全体にからめるように炒める。
- ④ 器に盛り付けて、彩りの小ねぎを振って出来上がり!

おすすめ!

豆板醤を加えると、アクセントになります。お好みで量を調節して下さい!



マヨネーズが入っている事で、コクがでます。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも良いでしょう。

### エリンギ 豆知識

セリ科のエリンジウムという植物に寄生して繁殖することから、「エリンギ」という名が付いたという説があります。日本では、エリンジウムが自生していないため、すべて人工栽培となっているそうです。



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード

