

今月のテーマは なめこ(滑子) です !!

なめこは、モエギダケ科スギタケ属の植物です。天然物のなめこの旬は9月～11月とされていますが、現在は流通しているもののほとんどが菌床栽培であるため手軽に手に入れることができ、いつでも美味しく食べられます。天然のなめこは広葉樹の倒木に群生するかたちで自生していますが、最近では、栄養剤を混ぜたおがくずになめこの菌を植え付けて育てる菌床栽培や、ブナやトチなどの樹木を用いて育てられる原木栽培によって生産されています。原木なめこは天然のなめこに引けを取らない味と香りを持ちます。また菌床栽培のものは肉質が軟らかく色とぬめりが薄いことが特徴です。

なめこの栄養

なめこには、カルシウム、鉄、ナイアシン、葉酸、食物繊維などが含まれています。なめこのヌルヌルとしたぬめりの正体は、ムチンとペクチンという水溶性食物繊維の成分によるものです。ムチンには胃の粘膜を保護する役割があり、喉の粘膜に作用して風邪などの感染症を防ぐ働きがあると言われています。また、ペクチンには、糖尿病や高血圧の症状を緩和する働きがあるといわれています。また、肌に潤いを与え、肌の内側から栄養を保持し瑞々しさを保つ効果があるコンドロイチンも含まれており、美肌効果も期待できます。

選び方のポイント

- カットされ真空パックになっているなめこの場合、サイズがそろっており、切り口が変色していなものが良いでしょう。
- 石突きの場合は傘のサイズがそろっており、表面にツヤのあるものが良いでしょう。



おいしいごはん!

とろとなめこのかき卵うどん

材料(1人分)

なめこ…50g うどん…1玉 卵…1個 水…500cc
白だし…大さじ1 顆粒だし…小さじ1 塩…適量
小ねぎ・刻み海苔…適量

- ① うどんは茹でておく。なめこは、石突きの場合は小房に分けておく(真空パックのなめこの場合は、そのまま使用)。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、白だし、顆粒だしを加えスープを作る。そこへ、なめこと溶き卵を加えてさっと煮立ったら、味をみながら塩味が足りない場合は、塩で味を調える。
- ③ 器にうどんとスープを盛り付け、お好みで小ねぎや刻み海苔をトッピングして、出来上がり♪



なめこは過熱することで、さらに粘り気が増してとろっとし、あんかけの様になります。体が温まる簡単な一品です。

なめこ
豆知識

1～2日のうちに使いきる場合は、生のまま冷蔵保存でかまいませんが、それ以外は、鮮度が落ちるのを避けるため冷凍保存がおすすめです。冷凍してから加熱すると、細胞膜が壊れ、酵素の働きによってうまみが増すとされます。真空パックのなめこなら、そのまま冷凍でき、便利です!



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

