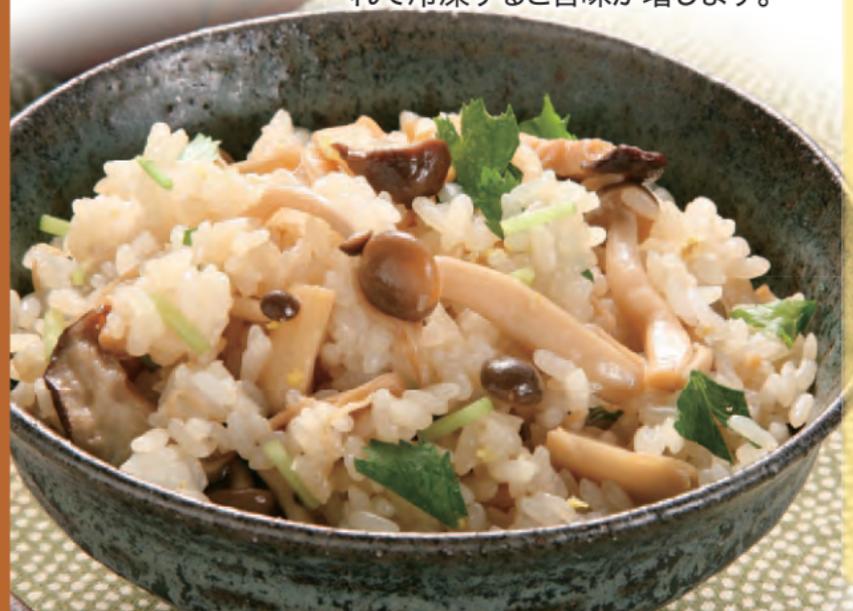


# 食を楽しむ、考える。

vol. 85

きのこは水分に弱いので、できるだけ水で洗わずに調理しましょう。旨味成分グアニル酸は加熱すると旨みがよりアップします。保存する場合は、ほぐしてから保存袋に入れて冷凍すると旨味が増します。



## きのこの混ぜご飯

きのこをさっと煮て、ご飯に混ぜるだけ。きのこ煮は、たくさん作り置きして常備すると便利です。

材料 (2人分)

- 1137 産直 ぶなしめじ (好みのきのこ) … 150g
  - 1090 油あげ …………… 1/2枚
  - 三つ葉 …………… 2本
  - ゆず皮 (すりおろす) …………… あれば少々
  - ご飯 …………… 300g
- A** 酒 …………… 大さじ2  
 醤油・みりん …………… 各大さじ1  
 だしの素 …………… 小さじ1/3

作り方

- きのこはそれぞれ長さ2cm位に食べやすく切る。油あげは縦3つに切り、幅1cmに切る。
- 鍋に①とAを入れてやや弱めの火にかけ、水分が出てきたら火を少し強めて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 三つ葉は長さ2cmに切り、②、ゆず皮と一緒に熱いご飯に混ぜ込み、少しなじませて器に盛る。

産直 1137 次:10月 回:5回

奈良県 奈良産直センター  
ぶなしめじ  
150g前後 (大パック)



数量限定 抽選 500点  
お一人様 1点限り  
注文多数の場合は抽選です。

本体 100円 (税込 108円)

ホイル焼きやバター焼き等どうぞ。

きのこのマ



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん  
滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

## きのこは毎日の食事に摂り入れたい健康食材

きのこは低エネルギーで食物繊維やビタミン、ミネラル、水分、旨味成分グアニル酸を多く含むおすすめの食材です。ぶなしめじはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富で骨粗しょう症予防の効果が期待できます。糖質や脂質の代謝を促すビタミンB1やB2、ナイアシン、高血圧予防に役立つカリウム、免疫力を高めるβ-グルカンも多く含みます。また、成長期の子供に必要な必須アミノ酸のリジンや肝臓の働きを助けてくれるオルニチン、イライラや神経の高ぶりを抑えるGABAが多く含まれています。