

あいはな食通信

平成30年

10月号

<10月は、きのこについて>

だんだんと気温が下がり、肌寒く感じるようになってきました。

10月は、旬のきのこについてのお話です。

<きのこの特徴>

きのこ類は菌類で、400種類あるとも言われています。毒性を持つきのこもあり、食用とされるのは約100種類です。松茸以外のきのこは人工栽培されたもので、1年中出回っています。

成分は水分と食物繊維がおもで、低エネルギー食品です。お値段も安く、手に入りやすい食品の一つなので、ぜひ食事に取り入れてください。



それぞれのきのこを紹介します。



しいたけ

マッシュルーム・ふくろたけと並んで、世界三大栽培きのこのひとつに数えられます。

しいたけには、エルゴステロールが含まれています。これは、天日干しにして、紫外線を当てることで、ビタミンDに変化します。そのため、干しいたけには、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を上げる栄養素です。

また、干しシイタケはうま味成分であるグアニル酸が多く、うま味強いのが特徴です。

しいたけを選ぶときには、縁が内側に巻き込んでいるものがよいものです。



えのきたけ

えのき、くわ、しいなどの広葉樹の枯れ木に自生するきのこですが、流通する白いえのきたけは、暗室で栽培されたものです。

きのこ類の中でも、特にエネルギー代謝に欠かせないビタミンB₁・B₂・B₆が豊富に含まれています。

えのきたけを選ぶときには、白くて張りがあり、かさが開ききっていないものを選びましょう。



きくらげ

中華料理に多く使われているきのこで、淡白な風味とコリコリとした歯触りが特徴です。

きくらげは、**ビタミンD**や**食物繊維**を豊富に含んでいます。**食物繊維は、腸の動きを活発にし、お通じをよくする働きがあります。**

ぶなしめじ



にれやぶなの倒木に自生し、**ビタミンD**や**ナイアシン**などを多く含みます。他にも、メラニン色素の生成を妨げる**チロシナーゼ阻害物質**（美白効果）も含んでいます。選ぶ際には、かさは小ぶりで開きすぎず、色が濃いものが新鮮です。

まいたけ



きのこの中でも、しめじと並んでうま味の多いきのこです。**ビタミンB₁・B₂**を多く含んでいます。また、食物繊維の一種である多糖類の**グルカン**を多く含みます。この**グルカン**は、腸内をきれいにし、大腸がんをはじめとする**がん**、**脂質異常症**を**予防**する効果があるとされています。

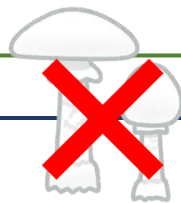
選ぶときには、かさが肉厚でしっかりしているものを選びましょう。



まつたけ

「香りまつたけ、味しめじ」のたとえ通り、香気がまつたけの特徴です。香りの成分は、**マツタケオール・ケイ皮酸メチル**で、**がん予防、食欲増進作用**もあります。

ビタミンB群、**ナイアシン**を豊富に含み、**食物繊維**も多く含んでいます。



〈まとめ〉

きのこには、栄養素が豊富に含まれています。まつたけ以外のきのこは、比較的手軽に買うことができます。

庭などに生えているきのこは、しいたけなどに似ていても**毒キノコの可能性もあります**ので、むやみに食べないようにしましょう。

9月のスープ

9月に提供したスープのレシピを紹介します

モロヘイヤスープ

材料(2人分)

モロヘイヤ	1 袋
水	300ml
すりおろしにんにく	小さじ 2
中華だし	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
塩	少々



作り方

- ① モロヘイヤの葉を摘み、熱湯でさっとゆでる。
- ② 水気を切ったモロヘイヤを包丁で細かく刻む。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら②と★を入れる。
- ④ 塩で味を整えたら火を止める。



レモンカレースープ

材料(2人分)

豚ひき肉	60g
いんげん	6 本
玉ねぎ	1/2 個
レモン	1/4 個
水	400ml
コンソメ	小さじ 2
カレー粉	大さじ 1
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1



作り方

- ① 鍋にオリーブオイルをひき中火で熱し、粗みじん切りした玉ねぎと豚ひき肉を炒める。
- ② 小口切りしたいんげんも加え、肉に火が通ったら水を加え、あくを取りながら 3 分煮る。
- ③ ★を加えひと煮立ちさせたら火を止め、皮をむいてちょう切りしたレモンをいれる。



あいはなメニュー紹介

9月17日の敬老の日の昼食に提供したメニューです
長寿のお祝いとしてお赤飯をお出ししました



赤飯

鮭と野菜の味噌ホイル焼き
冬瓜と豚肉の煮物
青菜とはんぺんのなめ茸和え
お好み焼き
すまし汁

各ルームで行われた、敬老会の日に提供したおやつです
旬の果物と、毎年好評の栗の渋皮煮を一つ一つ丁寧にお作りしました



栗の渋皮煮
梨
ぶどう

レシピ紹介

きのこのとろろ和え

材料(2人分)

えのき茸	1/4パック
ぶなしめじ	1/4パック
長芋	60g
油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々



作り方

- ① ぶなしめじをほぐす。えのき茸は半分に切ってほぐす。長芋はすりおろす。
- ② 鍋に油を熱し、ぶなしめじ・えのき茸を炒め、★を加えて煮る。
- ③ ②と長芋を和える。

