

## 食の情報



今回は秋の味覚、きのこについてお話しします。

キノコの 100g あたりの栄養成分(五訂食品成分表より)

種類	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	食物繊維 (g)
干し椎茸	19.3	2100	10	0.50	1.40	41.0
生椎茸	3.0	280	3	0.10	0.19	3.5
えのき茸	2.7	340	微量	0.24	0.17	3.9
エリンギ	3.6	460	1	0.14	0.28	4.3
なめこ	1.6	210	4	0.06	0.11	2.7
ヒラタケ	3.3	340	1	0.40	0.40	2.6
ブナシメジ	2.7	380	1	0.16	0.16	3.7
舞茸	3.7	330	1	0.25	0.49	2.7
乾燥黒キクラゲ	7.9	1000	310	0.19	0.87	57.4
乾燥白キクラゲ	4.9	1400	240	0.12	0.70	68.7
マッシュルーム	2.9	350	3	0.06	0.29	2.0

この表を見てみると、便通などを助ける**食物繊維**が多い事が分かります。乾燥したものは生の物に比べて水分量が 80%ほど少ないため比べにくいのですが、乾燥した物も生の物も多く含まれていることが分かります。

干し椎茸には**ビタミン D** が豊富に含まれており、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。また、椎茸や舞茸を食べるとコレステロール値や血圧を下げるとされており、椎茸、えのき茸、マッシュルームには老化や癌の原因になると言われている**活性酸素**を消す働きがある成分が含まれています。

## ※キノコの保存法※

きのこは水分に弱いので、湿気を遠ざけることがポイントです。椎茸、舞茸、エリンギ、えのき茸、しめじ等は包装から出し、そのままキッチンペーパーで包みます。保存袋に入れ、野菜室で保存すると長持ちします。



レンジで簡単に出来るレシピを紹介します♪



## 🍴舞茸と厚揚げの簡単煮🍴

〈材料〉

厚揚げ 1/2 袋 舞茸 1 パック おくら 3 本 めんつゆ(濃縮 3 倍)適量

〈作り方〉

1. 厚揚げは熱湯をかけて軽く油抜きし、食べやすい大きさに切っておく。
2. おくらはヘタを切り落とし、縦に半分に切ります。
3. 舞茸は食べやすい大きさに手で割く。
4. 器に全て入れ、めんつゆを適量まわしかけ、ラップをする。
5. 600wのレンジで3分加熱し、完成です。

