

# しいたけ

産科病棟で提供！

～秋の薬膳弁当 レシピ紹介～



しいたけと干しえびのかき揚げ

## ＜材料＞（2人分）

- ・生しいたけ……………3枚
- ・干しいたけ……………3枚
- ・干しえび……………10g

- 衣
- ・小麦粉…適宜
  - ・卵……………適宜
  - ・水……………適宜
  - ・揚げ油…適宜

## ＜作り方＞

- ① 干しいたけは、水でもどしておきます。  
（栄養素を十分に引き出すため、半日くらいかけてゆっくりと戻します。）
  - ② ①のしいたけを薄めに、生のしいたけを厚めに切ります。
  - ③ 干しえびと②のしいたけを混ぜ、衣をつけて揚げます。
- ※①のもどし汁は他の料理に活用できます。

監修 岩砂病院・岩砂マタニティ 栄養科

## しいたけの栄養と作用

低カロリーで食物せんいやビタミン B 群を豊富に含みます。

また、気血の流れを良くして胃腸を元気にする働きがあります。生のしいたけも干しいたけも薬膳的には同様に考えますが、干した方が栄養価は高くなっています。漢方でも貧血や高血圧に効果のある生薬として用いられています。

生のしいたけには、エルゴステロールという成分が含まれていて、日光に当たると、ビタミン D に変化します。そのため、天日で干した干しいたけには、ビタミン D が豊富に含まれます。天日で干していない乾燥しいたけや生のしいたけは 1 時間でも天日に干すことでビタミン D が増えます。

その他、しいたけには、抵抗力を高める  $\beta$  グルカンという成分や、エリタデニンというコレステロール値を下げて動脈硬化を予防するしいたけ特有の成分も含まれており、きのこの中でもしいたけは、特に栄養が豊富です。

### 【選び方】

生のしいたけは旬が春と秋の 2 回あり、春のしいたけは身が締まっていておいしく、秋のしいたけは香りが高いと言われています。

肉厚で、ひだが白くくっきりとしていて、かさが開きすぎていないもの、軸が太く短いものを選びます。

干しいたけは通年あります。

干しいたけは、冬菇（どんこ）と香信（こうしん）があります。冬菇は晩秋から初春のしいたけの乾燥品で肉厚でかさが開ききっていないもののことを指します。香信は晩春から秋のしいたけの乾燥品で肉薄でかさは開いています。

### 【保存方法】

生しいたけは、風味が落ちやすいので、ポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存し、なるべく早めに食べきります。

※調理するときは、水洗いすると香りが落ちてしまうので、汚れが気になるときは、ぬらしたペーパータオルで軽くこすって落とすようにします。

# しいたけと水菜のサラダ



## ＜材料＞（2人分）

- ・生しいたけ……………3枚
- ・干しいたけ……………3枚
- ・ベーコン……………2枚
- ・水菜……………25g
- ・レタス……………25g
- ・サラダ油……………適宜

- ④ {
- ・干しいたけのもどし汁…大さじ2
  - ・ポン酢……………大さじ1
  - ・サラダ油……………大さじ2

※④は市販のドレッシングやポン酢のみでもおいしくいただけます。

## ＜作り方＞

- ① 干しいたけは、半日くらいかけ、水でゆっくり戻しておきます。
- ② 生しいたけと①のしいたけを好みの厚さに切ります。
- ③ ベーコンを幅1cmくらいに切ります。
- ④ 水菜とレタスを洗い、4～5cmに切っておきます。
- ⑤ フライパンに油を入れ熱し、ベーコンを炒めます。脂が出てきたら②のしいたけを入れよく炒めます。
- ⑥ ボウルに水菜とレタスを入れ混ぜ、⑤を加えます。
- ⑦ ④干しいたけのもどし汁をひと煮立ちさせ、ポン酢とサラダ油を混ぜます。お好みに合わせてサラダにかけましょう。





産科病棟で提供中の秋の薬膳弁当

## 秋の薬膳弁当の中から

### さつまいもごはん

#### ＜材料＞（4人分）

- ・さつまいも…1本
- ・米……………3合
- ・塩……………小さじ1/2
- ・みりん…………小さじ2
- ・酒……………少々
- ・黒ごま…………適量



#### ＜作り方＞

- ① さつまいもをよく洗い、ところどころ皮をむく。1.5cm 角に切ります。  
水に10分くらいさらしてから水気をきります。
- ② 米をといで分量通りの目盛りまで水を入れます。
- ③ ①のさつまいもと、塩、みりんを加え、ひと混ぜして表面をならし、炊きます。

皮つきは、食物せんいがとれますが、皮をむいた方が口あたりよく食べやすくなります。米よりさつまいもの方が低カロリーなので、同じ量を食べるなら意外にもダイエットになります。