

しいたけ

産科病棟で提供！

～秋の薬膳弁当 レシピ紹介～



しいたけと干しあわびのかき揚げ

<材料> (2人分)

- ・生しいたけ……………3枚
- ・干ししいたけ…………3枚
- ・干しあわび……………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れます。
 - ③ 干しあわびと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。

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β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る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。

干ししいたけは通年あります。

干ししいたけは、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です。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

- Ⓐ ・干し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

※Ⓐ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れます。
 - ③ ベーコンを幅1cmくらいに切れます。
 - 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。
- Ⓐ干し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。
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 角に切れます。
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ぐ、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。