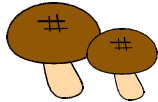


秋の味覚！きのこたっぷり満足おかず

暑さも和らぎ、今年も食欲の秋がやってきました。店頭には、秋の味覚がところ狭しと並んでいます。秋の味覚には、さつま芋、栗、柿、さんま等、色々ありますが、体重を気にすることなく楽しめるのは、なんといっても『きのこ』です。きのこが一番おいしいこの季節にたっぷり味わいたいものですね。

きのこの健康効果



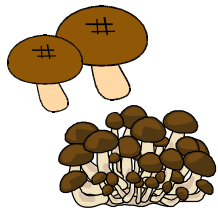
肥満予防だけでなく
コレステロールを下げる働きも

低エネルギーで、食物繊維が豊富に含まれることから、肥満の予防に役立ち、また、コレステロールを下げる働きもあります。その他、免疫力を高めるβ-グルカンや老化の進行を遅らせるビタミンB2が含まれています。

きのこの調理

なるべく新鮮なうちに食べましょう

きのこは収穫後、新鮮なうちに調理することが必要です。熱に弱い成分を含むため、加熱しすぎないようにしましょう。長期保存の可能なものは、干しいたけ、きくらげ(乾燥)、マッシュルーム(瓶詰・缶詰)などです。



香りと味を楽しむもの : まつたけ、しいたけ、しめじ

食感と味を楽しむもの : なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげ、エリンギ

たくさん手に入った場合は… きのこの保存・加工

そのままでの長期保存はできません。なるべく長持ちさせるには、風通しを良くして乾燥気味に保つことです。長期保存には乾燥、冷凍、塩漬、びん詰などを行います。

乾燥…ザルに入れて天日に当てる。

塩漬…熱湯でさっとゆで、8～10%濃度の食塩に漬け、調理前に塩出しをする。

びん詰…1～2%の食塩水に浸した後、水洗いをし、2～3%の食塩水を加えて湯せんをして加熱し、空気をぬいて仕上げる。

参考：日本食品大事典



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、きのこたっぷり満足おかず～

簡単きのこあんでいろいろアレンジ!!

簡単きのこあん

材料(2人分)

生椎茸	2枚	A	だし汁	150cc
まい茸	1/2 パック		しょうゆ	大さじ1
えのき茸	1/2 パック		みりん	大さじ1
エリンギ	1本		酒	大さじ1
えび	50g		塩	小さじ 1/4
細ねぎ	10g		片栗粉	大さじ1

作り方

- 1 生椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
- 2 まい茸はほぐし、えのき茸は、根元を切り、ほぐす。
- 3 エリンギは長さ半分に切り、薄切りにする。
- 4 えびは背わたを取り、食べやすく切る。
- 5 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら1~4を加え、火が通ったら片栗粉を同量の水で溶いたものでとろみをつける。ねぎの小口切りを散らす。

1人分の栄養価

89kcal / 蛋白質 8.1g / 脂質 0.5g / 塩分 2.2g

アレンジ①



蒸し鮭のきのこあんかけ



アレンジ②



湯豆腐のきのこあんかけ



アレンジ③



ふわふわ卵のきのこあんかけ



作り方 生鮭 1 切れに酒とコショウをし、蒸気の上があった蒸し器で約 10 分蒸す。きのこあんをかける。

1人分の栄養価

186kcal 蛋白質 23.8g 脂質 3.6g 塩分 2.3g

作り方 とうふ 1/4 丁を湯豆腐にし、きのこあん 1/2 人分をかける。

1人分の栄養価

124kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.9g 塩分 1.1 g

作り方 鍋にだし汁 150ccを熱し、溶きほぐした卵1個を入れ、軽く混ぜる。卵を盛り、きのこあん1人分をかける。

1人分の栄養価

165kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.6g 塩分 2.4 g

今月のテーマ『おいしく塩分を控えた料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:10月13日(火)、17日(土)、23日(金)、24日(土)、28日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載