

きのこ類は食物繊維を多く含み、超低エネルギーのうれしい野菜。しかも免疫力をアップさせ、アレルギーの予防や改善にも効果があるといわれているβ-グルカンほとんどのきのこに含まれています。疲労回復、骨そしょう症予防に必要なビタミン類も豊富含まれています。天日干しにするとV.Dがぐっと増えますし、冷凍保存にすると細胞壁がこわれ栄養成分が有効に使われますので、根を切り落とし小房に分けてフリーザーパックに入れておくと便利です。

<椎茸、舞茸、えのき茸、ぶなしめじ、はたけしめじ、エリンギ、ヒラタケ、マッシュルーム、マツタケ等々>

### \*激うま!きのこごはん (三大旨みを味わう・きのこ(クアニル酸)、ツナ(イノシン酸)、塩昆布(グルタミン酸))

| 材料    | 4人分  |
|-------|------|
| 米     | 2合   |
| 生椎茸   | 100g |
| えのきだけ | 100g |
| 舞茸    | 100g |
| ツナ缶   | 小1缶  |
| 人参    | 40g  |
| 塩昆布   | 10g  |
| 酒     | 大2   |
| 醤油    | 大1   |

1. 米は普通にといで炊飯器の釜の目盛りの2合の水加減にして30分おく。  
人参は4cm長さの千切り、塩昆布は粗みじん切りにする。
2. きのこは根を切り落とし食べやすい大きさ(長さ)切りボールに入れ、塩昆布、酒、醤油をきのこ全体に絡めて5分ほど置く。
3. 1. の炊飯器の釜に人参の千切り、2. のきのこ(調味料も)、ツナ(汁も)を加えて炊飯する。



### \*マッシュルーム・エリンギ とベーコンのガーリックソテー

| 材料       | 2人分     |
|----------|---------|
| マッシュルーム  | 100g    |
| エリンギ     | 100g    |
| ベーコン     | 2枚(40g) |
| にんにく     | ひとかけ    |
| オリーブ油    | 大1      |
| 塩        | 小1/3    |
| 胡椒       | 少々      |
| 白ワイン(酒)  | 小2      |
| パセリ(あれば) | 適宜      |

1. マッシュルームは縦半分切る。  
エリンギは太さにより縦半分から4等分に割り、長さを3~4センチに切る。  
ベーコンは細切り、にんにくは薄切りに切る。パセリはみじん切り。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくを炒め香りがたったら中火にしてベーコン・マッシュルーム・エリンギを加え4分ほど炒める。  
きのこに火がとおったら白ワイン(酒)とパセリのみじん切りを加え1分ほど炒めて火を止める。

