

きのこには椎茸、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、マツタケ等々がありますが、ほとんどのきのこに含まれているβ—グルカンは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な上、低エネルギーの嬉しい食品です。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。

\*3種類のきのこと一緒に料理すると旨みがグーンとアップするので今回は3種類のきのこ料理を2品紹介します。

#### \*まぶしてからめて焼くだけきのこ

材料	2人分
えのきだけ	100g
ぶなしめじ	1/2袋
生椎茸	4枚
小麦粉	大1
片栗粉	大1
卵	2個
塩	小1/3
サラダ油	大1

- えのきだけは根を切り落とし半分の長さに切る。  
しめじは根を切り落とし1本ずつほぐしておく。  
椎茸は石づきを切り落としうす切りにする。  
卵は溶きほぐしておく。
1. の3種類のきのこをボールに入れ小麦粉と片栗粉と塩を万遍なくまぶしたら卵液を加えきのこ全体によく混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し2. をフライパン全体に流しフライパンのふたをして中火で約3分焼き、ひっくり返してさらに3分ほど焼く。

ごま油と酢・醤油、マヨネーズとケチャップ…などかける調味料で色々な味に変わります。好きな調味料で楽しみましょう！



#### \*絶対に失敗しない！きのこクリームソース

材料	作りやすい分量
エリンギ	100g
マッシュルーム	100g
ぶなしめじ	100g
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	中1/2個
小麦粉	大3
バター	30g
牛乳	300cc
顆粒スープの素	小2
塩・胡椒	少々

- エリンギは3~4センチ長さの薄切りにする。マッシュルームは縦にうす切りにする。しめじは根を切り落とし1本ずつほぐしておく。  
にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
1. のきのこをボールに入れ小麦粉を万遍なくまぶす。
- フライパンにバターを熱し弱火でにんにくを炒め、香りがたつたら中火にして玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
3. に小麦粉をまぶしたきのこを加えて2分ほど炒め、牛乳、顆粒スープの素を加えて木べらでかき混ぜながら2~3分煮る。塩、胡椒を加え、味を調える。

#### <きのこクリームソースはこんな風に使えます！>

- 肉や魚のソテーにかける
- パスタに和える…きのこクリームパスタ
- ごはんにかけてチーズをのせてオーブントースターで焼く  
(きのこクリームライスグラタン)
- 温野菜のきのこクリーム和え

