



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします

今月のほっと情報は「**しいたけ**」のお話です。

しいたけの旬は秋だけでなく、春にもあることをご存知でしょうか。

冬を越した春のしいたけは春子と呼ばれ、身が締まってうまみがあることが特徴です。

栄養

- ①食物繊維…大腸の働きを促し、便秘の解消や予防に効果的です。
- ②エルゴステロール…日に当たると、骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。カルシウムと一緒に摂ると骨粗しょう症を予防する効果があります。
- ③その他…ビタミンB群が多く、血中コレステロールを低下させるエリタデニン、免疫細胞を活性化させると言われるレンチナンが含まれています。

うま味のもとグアニル酸

うまみ成分であるグアニル酸は、加熱すると増加し、香りとうま味がアップします。また、昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増すため、おすすめです。

選び方のポイント

- 裏のひだがきれいで白く、変色や傷のないもの
- かさが開きすぎず、白くて厚みがあるもの
- 全的に乾いていて軸が太く、短いもの



調理する前に知って欲しいポイント

- 食べる前に1～2時間干すだけでも栄養価がアップし、香りが増します。
- 洗うと風味が落ちるため、洗わないのが原則です。汚れは軽く払って落とすか、湿らせたキッチンペーパーでふき取りましょう。
- すぐに使わない場合はかさと軸を切り離し、使いやすい大きさに切って冷凍保存すると便利です。

★しいたけの美味しい焼き方★

フライパンやトースターで焼くときはひだがある側を上に向けましょう。

「汗をかいてきたら」焼き上がりのサインです。

生焼け注意