

# しめじ



## 干ししめじのごはん

### <材料> (3合分)

- ・米-----3合
- ・しめじ-----1袋
- ・人参-----1/2本
- ・油揚げ-----1/2枚
- ・鶏もも肉-----200g

- ① {
- ・醤油-----大さじ2 1/2
  - ・みりん-----大さじ2 1/2
  - ・酒-----大さじ1

- ・あさつき----少々

### <作り方>

- ①しめじは石づきを切り、全体をほぐしてざるに広げ、1日お日さまに干します。
- ②人参は細切り、油揚げは短冊に切ります。鶏肉は一口大に切ります。
- ③炊飯器にといた米と①、3合の目盛りまでの水を入れ、①と②をのせて炊きます。
- ④炊きあがったら器に盛り、あさつきを散らします。

## ---しめじの栄養と効果---

“香りまつたけ 味しめじ”という言葉があるくらいクセがなく味が良いのがしめじですが、天然の本しめじは栽培が難しいため、現在スーパーで見かけることが多いのは“ぶなしめじ”という種類のきのこです。

他のきのこと同様に低カロリーで食物繊維が多く含まれています。食物繊維はコレステロールの上昇を抑制したり、動脈硬化の予防や便秘解消に効果的でβグルカンも免疫力を高めてくれます。また、日光に当てることでカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDに変化する成分も含まれていますので、日に干して使うのもオススメです。

その他、ぶなしめじにはメラニン色素の生成を抑える物質が含まれているため、シミの発生を予防する働きも期待できます。さらに、肝機能を高めたり疲労回復に効果があると言われるオルニチンも多く含まれていて、うれしい成分が盛りだくさんのきのこのしがしめじです。

## --しめじの選び方と保存方法--

軸が太めで短く、かさは開きすぎていないもので弾力があるものを選びます。傷みが早いので、買ってきたらその日のうちにすぐ食べるか、パックのまま冷蔵庫の野菜室に入れ、2~3日以内に食べるようにしましょう。

## しめじと干しえびの天ぷら

産科では秋の薬膳弁当で  
ご提供中です！！

### <材料> 作りやすい量

- ・しめじ-----1袋
- ・干しいたけ---3枚
- ・干しえび-----10g

- 衣 {
- ・小麦粉
  - ・卵
  - ・水
  - ・揚げ油

- ・大根おろし
- ・おろし生姜
- ・天つゆ



### <作り方>

- ①しめじは石づきを切り落として小房に分けます。
- ②干しいたけは半日くらいかけて水で戻し、薄めにスライスします。
- ③①と②と干しえびを混ぜ、衣をつけて揚げます。

※干しいたけの戻し汁は他の料理に活用できます。



# チキンソテーしめじソース



## <材料>2人分

- ・鶏もも肉-----2枚
- ・塩・こしょう----少々
- ・サラダ油-----適量
- ・しめじ-----1袋
- ・玉ねぎ-----1/2個
- ・バター-----15g
- ・小麦粉-----大さじ1
- ・牛乳-----200ml
- ・コンソメ-----1/2個
- ・花形人参-----2個
- ・ほうれん草-----1/3袋

## <作り方>

- ①玉ねぎを薄切り、しめじは石づきを切り小房に分けます。花形に切った人参、ほうれん草を茹でておきます。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉を入れ火にかけます。両面をしっかりと焼き、皮がパリッとなって肉の中まで火が通ったら取り出して皿に盛ります。
- ③①のフライパンをキッチンペーパーで軽くふいて火にかけ、バターと薄切りにした玉ねぎとしめじを入れて炒めます。玉ねぎが透き通ったら小麦粉を入れて炒め合わせ、牛乳を少しずつ加えながらとろみをつけコンソメを加え味を調えます。
- ④②に③のソースをかけて、花形人参とほうれん草を添えます。