

# まいたけ

秋の味覚を味わいながら、免疫力アップも期待できる！



## まいたけとチキンのグラタン

### <材料> (4人分)

- |                        |      |              |       |
|------------------------|------|--------------|-------|
| ・舞茸-----               | 2パック | ・薄力粉-----    | 35g   |
| ・鶏もも肉-----             | 2枚   | ・バター-----    | 15g   |
| ・玉ねぎ-----              | 1個   | ・牛乳-----     | 400ml |
| ・じゃがいも-----            | 1個   | ・顆粒コンソメ----- | 小さじ2  |
| ・とろけるチーズ-----          | 60g  | ・塩コショウ-----  | 少々    |
| ・オリーブオイル (サラダ油で代用可) -- | 大さじ2 |              |       |

### <作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておきます。玉ねぎは薄切り、じゃがいもは3mmくらいの輪切りにします。舞茸は食べやすい大きさにさいておきます。
- ② フライパンにバターと①の舞茸を入れて炒めます。火が通ったら皿にとります。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイルと鶏肉を入れ、鶏肉の皮に少し焦げ目が付いたら、玉ねぎとじゃがいもを加えてよく炒めます。
- ④ 全体に火が通ったら火を止め、薄力粉を振り入れてよく混ぜ合わせます。粉っぽさがなくなったら牛乳とコンソメを加え、中火にかけて混ぜていきます。とろみが付いたら、塩コショウで味を整えます。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れて、②の舞茸を上のにのせ、とろけるチーズをかけて200℃のオーブンで10~15分焼きます。お好みでパセリやかいわれなどを散らします。

## ---まいたけの栄養と効果---

香りがよくシャキシャキとした食感の舞茸は、今でこそ栽培が盛んで身近な食材ですが、天然は稀少なため山で見つけると“舞うほど嬉しい”ということが名前の由来とも言われています。

栄養的にはビタミンB群や体内でビタミンDに変わるエルゴステロールなどを含んでいます。注目はβグルカンの免疫機能を活性化する効果が、他のきのこよりも群を抜いて高いです。

漢方医学的には五臓（肝、心、脾、肺、腎）の機能を高め“気”を補い、体の元気を保つ働きがあります。

## ---まいたけの選び方と保存方法---

〈選び方〉

かさの部分が肉厚で、軸がしっかりしているものを選びます。湿った感じのものは、鮮度が落ちています。

〈保存方法〉

購入してすぐに使わない場合は、パックのまま冷蔵庫に入れると3~4日ほど日持ちします。

## まいたけと小松菜のドレッシング和え



### <材料>4人分

- 舞茸-----1 パック
- 小松菜-----1 袋
- 油揚げ-----1 枚
- (お好みの)  
ドレッシング--大さじ 4

### <作り方>

- ① 舞茸は石づきを取って、細かくほぐします。油揚げは細切りにします。
- ② ①をフライパンで炒め、水分をとばします。
- ③ 小松菜は茹でて、3cm 幅に切ります。
- ④ ②と③をドレッシングで和えます。

## まいたけともやしとささみの中華和え



### <材料>4人分

- 舞茸-----1 パック
- もやし-----1 袋
- ささみ-----1 本
- 清酒-----少々
- ニラ-----2~3 本

- A {
- 白すりごま----大さじ 1
  - 中華だし-----大さじ 1
  - にんにくチューブ ----2cm
  - ごま油-----大さじ 1

### <作り方>

- ① 舞茸は石づきを取って細かくほぐし、皿に乗せたらラップをして電子レンジで 2 分間加熱します。
- ② もやしも洗って皿に乗せたら、ラップをして電子レンジで 3 分間加熱します。
- ③ ささみは皿に乗せたら、清酒を振り、ラップをして電子レンジで 2 分間加熱します。冷めたらさいておきます。
- ④ 最後に、①、②、③を A で和えます。

# 秋の薬膳弁当の中から

産科でおつくりしている

## 秋の薬膳弁当の献立

- 白いんげんのコロコロサラダ
- **まいたけと桜エビのかき揚げ**
- さつまいと人参のきんぴら
- なすの煮浸し
- 鮭の胡麻マヨネーズ焼き
- 蓮根と蛸とブロッコリーのマスタード和え
- 豚肉とレーズンの煮物
- 白きくらげの甘酢和え
- 里芋と黒きくらげの炊き込みごはん



## まいたけと桜エビのかき揚げ



### <材料>作りやすい量

- 舞茸……………1パック
- 桜エビ……………8g
- 小麦粉……………適量
- 卵……………適量
- 水……………適量
- 揚げ油……………適量

衣

### <作り方>

- ①舞茸を軽くほぐします。
- ②桜エビと①を混ぜ、衣をつけて油で揚げます。