

きのこの効能

きのこには食物繊維・ビタミンB群・ビタミンD・ミネラルなどが豊富に含まれております。

これらの栄養素は以下のような多様な効能が期待できます。

- ①腸内環境の改善 ②便秘予防 ③骨を丈夫にする ④骨粗しょう症予防
- ⑤疲労回復 ⑥美肌効果 ⑦免疫力向上 ⑧がん予防 ⑨肥満予防
- ⑩生活習慣病予防

特にβグルカンが免疫細胞を活性化し、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

主な栄養素と効能

食物繊維

- ▶腸の働きを整え、便秘を予防します。
- ▶血糖値の急上昇を抑え、コレステロールを下げる効果も期待できます。

ビタミンD

- ▶カルシウムの吸収を助け、骨や歯を強くします。
- ▶骨粗しょう症の予防や肥満予防に役立ちます。
- ▶きのこのエルゴステロールは日光に当たるとビタミンDに変わる特性があります。

ビタミンB群

- ▶エネルギー代謝を助け、疲労回復に役立ちます。
- ▶皮膚や粘膜を健やかに保ち、美容効果も期待できます。

ミネラル

- ▶カルシウムは骨や歯を形成し、カリウムは体内の余分な塩分を排出します。

β-グルカン

- ▶免疫機能を高め、がん予防に効果があるとされています。
- ▶腸内環境を整える働きもあります。



レシピ監修 石川 洋美 Ishikawa Hiromi

北海道フードマイスター・野菜ソムリエプロの資格を持ち道産食品の販売促進やレシピ開発、食育活動などを行いながら札幌伝統野菜の継承や、野菜・きのこの普及に努めております。

道産きのこをもっと食べよう!



秋

北海道きのこ生産・消費振興会

きのこミックスの和風ブルスケッタ

きのこはミックスして使うと風味が豊かになります。

お好みのきのこを使って、アレンジ自在です!

材料(2~3人分)

パゲット(1.5cm幅)	6枚
しいたけ	2枚
まいたけ	30g
エリンギ	30g
ぶなしめじ	30g
ニンニク(薄切スライス)	適量
酒	大さじ1
醤油	適量
粉末パセリ	適量
塩・粗びき黒胡椒	適量
植物油	適量



作り方

- ① きのこは石づきを取り除き、まいたけ、ぶなしめじは手で分ける。しいたけ(軸の白い部分も使う)とエリンギは食べやすい大きさに薄くスライスする。
- ② フライパンに油大さじ1強とニンニクを入れて火にかける。香りが立ったら①を入れ強火にして、きのこに程よく焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②に塩ひとつまみと酒大さじ1を加えて、蓋をして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- ④ 全体がしんなりしたら醤油を回し入れて、軽く炒め合わせる。
- ⑤ パゲットに具をのせて皿に盛り付け、黒胡椒と粉末パセリを振りかける。

メニューのポイント

- きのこは焼き色がつくまでは強火で炒めます。
- お好みでバターで炒めたり、ガーリックトーストに乗せるのもお勧めです。

きのこのさつま汁

まいたけ&たもぎたけの豊かな風味を味わえる汁物です。

さつま芋の甘味がアクセントです。

材料(2人分)

まいたけ	50g
たもぎたけ	30g
大根	50g
さつま芋	50g
にんじん	30g
鶏肉(むね肉など)	100g
おろし生姜	小さじ1/2
酒・みそ	各大さじ1



作り方

- ① まいたけ、たもぎたけは手でほぐし、大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。鶏肉とさつま芋は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水300mlと①と酒、おろし生姜を入れて強火にかける。煮立ったら中火にしてアクを取りながら6~7分煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、火を止めて、みそを溶き入れる。

メニューのポイント

- 鶏肉の代わりに豚肉を使用しても良いです。
- みそは風味が飛ばないように火を止めてから入れます。