

うまみたっぷり旬のきのこで！
きのこの色々炊き込みご飯



材料(5~6人分) 1人分(6人分とした場合) 342kcal / 塩分 1.2g

- 米……………3合
- 昆布だし……………3合分
- しいたけ……………3枚
- ぶなしめじ……………1/2パック
- えのきたけ……………1/2パック
- 油揚げ……………1枚
- みつば……………1/2束
- きざみのり……………少々
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ3
- 塩……………1g

作り方

1. 米は、炊く30分前に洗って、水気を切っておく。
2. しいたけは、石づきをとって2~3mm幅に、しめじは根元をとって、食べやすくほぐし、長いものは、半分に切る。えのきたけは、根元を切って、長さを3等分に切る。
3. 油揚げは、熱湯をかけて、油ぬきしたら、5mm角に切る。
4. 2のきのこをボールに入れて、材料の調味料の中のしょうゆ小さじ2とみりん大さじ1をふって、きのこに下味をつけておく。
5. 炊飯器に米を入れ、目盛線まで水を入れたら、調味料分の100mlをとって、調味料を入れて、ひと混ぜしたら、上にきのこをのせて炊飯する。
6. 炊き上がったら、全体を軽く混ぜて、お茶碗に盛ったら、みつば(さっと茹でて、5mm長さに切る)ときざみのりを散らす。

きのこの佃煮

材料

- えのきたけ……………100g
- しいたけ……………50g
- えりんぎ……………100g
- ぶなしめじ……………100g
- しょうが……………25g
- しょうゆ……………1/4カップ
- みりん……………1/4カップ
- 酒……………1/4カップ
- 砂糖……………大さじ2



作り方

1. えのきたけは石づきをとり半分に、しいたけも石づきをとり薄切りにする。えりんぎは、半分に切って縦薄切りに、ぶなしめじは根元をとって、長いところは半分にしておく。
2. しょうがは、千切りにしておく。
3. 鍋に調味料を入れて、混ぜ合わせ、1と2の材料を入れて、煮汁がなくなるまで、焦げないように煮込む。
4. 保存容器などに入れて、冷蔵庫にいれて保存すれば、そのまま食べるだけでなく、ほうれん草に和えたり、豆腐にのせたり、楽しめます。

*材料のきのこは、お好みのきのこでお作りください。



【食育豆知識】 健康寿命ランキング

寿命が延びても寝たきりでは仕方ありません。健康で長生き(健康寿命)が肝心。平均寿命と健康寿命の都道府県別ランキング(厚労省2016)で、男女共にトップ5に入っている県は静岡県(男性2位、女性1位)と愛知県(男性1位、女性3位)です。

静岡県は緑茶をたくさん飲むことが影響していると言われます。また、米の消費量が全国1位であることも良い効果があるのかもしれませんが。

愛知県は「所得者1千人あたりの5千万円超の所得者数」「所得者1万人あたりの1億円超の所得者数」でも全国2位。仕事があり、経済的にゆとりのあることも健康寿命の長さに影響しているかもしれません。

平均寿命			健康寿命		
	男性	女性		男性	女性
1位	長野	長野	1位	愛知	静岡
2位	滋賀	沖縄	2位	静岡	群馬
3位	福井	島根	3位	千葉	愛知
4位	熊本	熊本	4位	茨城	沖縄
5位	神奈川	新潟	5位	山梨	栃木
6位	京都	福井	6位	長野	島根
7位	奈良	広島	7位	鹿児島	宮崎
8位	大分	岡山	8位	福井	茨城
9位	山形	大分	9位	石川	石川
10位	静岡	石川	10位	群馬	鹿児島

【食材豆知識】

■しいたけ

干しいたけの場合は、肉厚でかさが開ききっていない冬菇(どんこ)〈写真上〉と、薄手でかさが開いている香信(こうしん)〈写真下〉、両者の中間に香菇(こうこ)がある。

紫外線を当てるとビタミンDに変化するエルゴステロールを豊富に含む。Dはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症予防に役立つ。エリタデニンは、血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防の働きがあるとされる。免疫力を高める多糖類のβ-グルカンや抗ガン成分のレンチナンを豊富に含み、ガン予防食材としての効果が期待されている。



http://shiitake-himeno.co.jp

■ぶなしめじ

「ホンシメジ」として売られているのは、ブナシメジ〈写真右上〉の栽培もの。天然のホンシメジ〈写真右下〉は、秋に山の尾根に近いアカマツと雑木の混じった林などに生え、栽培が難しく手に入りにくい。一般に「シメジ」や「味シメジ」として売られているのは、ヒラタケの栽培もの。見分けがつきにくく名前が混在してきたといえる。しめじ類には血圧

上昇を抑制する成分が含まれており、細胞を活性化させるビタミンB2も多く、肌あれを改善し美容によいとされる。また、ブナシメジには、シミの原因となるメラニン色素を作りにくくする成分も含まれている。



上)http://kinokonojikan.com

■えのきたけ

ビタミンDの元になるエルゴステロールが豊富。脂質の代謝を促進するビタミンB2も多く含まれている。グリホリン、ネオグリホリンにもコレステロール値を低下させる働きがあるので、高脂血症、動脈硬化などの予防に効果的。脚気予防や筋肉疲労を防ぐビタミンB1も生シメジより多く疲労回復にも役立つ。湿疹や肌荒れなど、皮膚のトラブルを解消するナイアシンも豊富。天然物の旬は冬。ブナシメジの根元に密生し、黄味がかった褐色。市場に出回っているものは栽培品(写真上)、野生のもの(写真下)とはまったく形状が異なる。



下)http://kinokonojikan.com

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

