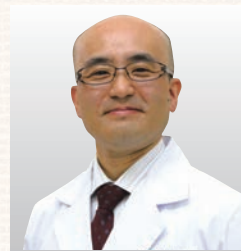




今月のテーマ

乾物の利用(その3)きのこ



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

和食は栄養バランスが良く、生活習慣病予防にとっても理想的な食事であることをお話してきました。しかし、塩分が多くならないよう、お漬物や汁物の回数には注意が必要です。実は和食の弱点はもうひとつあります。それは一般的な和食の献立では、推奨されるカルシウム量(約700mg)がなかなか摂取できないことです。骨粗しょう症予防のために、牛乳などの乳製品を毎日取ることもお勧めします。

しかし、骨を作るためにはカルシウムだけでなく、**ビタミンD**も必要です。ビタミンDには日光を浴びて皮膚で作る**ビタミンD₃**と、食品中から摂取する**ビタミンD₂**(きのこ類から摂取)と**ビタミンD₃**(魚介類から摂取)があります。この他の食材にビタミンDはほとんど含まれません。日本人の食事摂取基準によると、ビタ

ミンD推奨量は5.5μg(マイクログラム)/日です。魚介類を摂取できないときこそ、キノコを食べると良いでしょう。しかし、冷蔵庫にキノコが無いときは常備できる乾物のキノコが活躍します!「**キクラゲ**」や「**干しシイタケ**」から**ビタミンD**をたくさん摂取することができます。干しシイタケは戻すのに少し時間がかかります(約30分)が、戻し汁を上手に使って料理をすると、とても良い和風の味になります。

食物繊維も多くカロリーはほとんどありませんから、やっぱり乾物は生活習慣病予防にオススメの食材です!

常用量あたりのビタミンD(1μgは0.001mg)

食品名	可食量	ビタミンD	食品名	可食量	ビタミンD
キクラゲ(戻し)	20g	7.9μg	ウルメイワシ	50g(1尾)	4.5μg
生シイタケ	30g(3個)	0.6μg	メザシ	30g(2本)	3.3μg
干シイタケ(戻し)	40g(3個)	0.8μg	シラス干し	10g	4.6μg
ブナシメジ	50g	1.0μg	サケ	60g(1切)	19.2μg
マイタケ	50g	1.6μg	サンマ	60g	11.4μg
エリンギ	50g	0.9μg	サバ(水煮缶)	50g	5.5μg

キノコたっぷりつくねの銀あんかけ



名古屋学芸大学
管理栄養学部 助手
内田かおりさん

作り方

- ① シイタケ(乾燥)は250mlの水に浸して戻し、薄切りにしてから半分に切る。(戻し汁は取っておく)
- ② キクラゲ(乾燥)はたっぷりの水に浸して戻し、千切りにしてから3cm幅に切る。
- ③ 大葉は千切り、ショウガは皮をむいてみじん切り、タマネギは皮と根元を除いてみじん切りにする。
- ④ ★の調味料は混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに鶏ひき肉・しょうゆ・塩・コショウ

食材の切り方をお好みでアレンジして楽しんでみてください。

- ⑥ ウ・ショウガを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑦ ⑤にシイタケ・キクラゲ・タマネギ・大葉・カツオ粉・片栗粉を加えて混ぜ、4等分に分ける。
- ⑧ サラダ油を熱したフライパンに4等分した肉だねを丸めて入れ、焼き色が全面に付くように焼く。
- ⑨ 鍋に④の合わせ調味料を加えて加熱し、枝豆を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ 器につくねを盛り付け、あんをかけて完成。

材料(2人分)

- (和風つくね)
- 鶏ひき肉 120g
 - シイタケ(乾燥) 20g(戻して約60g)
 - キクラゲ(乾燥) 7g(戻して約20g)
 - タマネギ 45g(1/4個)
 - 大葉 4g(4枚)
 - ショウガ(きざみ) 5g
 - 濃口しょうゆ 12g(小さじ2)
 - 片栗粉 3g(小さじ1)
 - カツオ粉 2g
 - 塩 0.3g
 - コショウ 少々
 - 油 2g
- (銀あんかけ)
- ★シイタケの戻し汁 200ml
 - ★顆粒和風だし 2g
 - ★酒 10g
 - ★みりん 10g
 - ★薄口しょうゆ 2g
 - 片栗粉 6g(小さじ2)
 - 水 12g
 - 枝豆 10g

栄養量(1人分)

- エネルギー 223kcal
- たんぱく質 15.5g
- 脂質 10.1g
- 炭水化物 20.7g
- 食塩相当量 1.8g

ポイント

- ジューシーなシイタケとコリコリしたキクラゲの食感をお楽しみください。
- シイタケの戻し汁を使った銀あんは、ほっこり笑顔になれる優しい味わいです。

