

旬の食材
きのこ



きのこには「食物繊維」をはじめ、ビタミン、ミネラルなどの成分が豊富に含まれています。特に「食物繊維」は腸内環境を整え、がん予防、糖の吸収抑制、コレステロール低下、降圧効果などが期待できます。また、うまみ成分である「グアニル酸」を含み、薄味でおいしく食べられ、減塩の味方にもなります。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

きのこと秋刀魚の和マリネ



材料（2人分）

秋刀魚	2尾						
エリンギ	小2本（1/2パック）						
しめじ	50g（1/2パック）						
玉ねぎ	1/4個						
片栗粉	適宜						
マリネ液	<table border="0"> <tr> <td>ポン酢</td> <td>大さじ2～3</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ2～3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3～1</td> </tr> </table>	ポン酢	大さじ2～3	ごま油	小さじ2～3	砂糖	小さじ2/3～1
ポン酢	大さじ2～3						
ごま油	小さじ2～3						
砂糖	小さじ2/3～1						
大葉・ごま・糸唐辛子	適宜						

作り方

- きのこは適当な大きさに、玉ねぎは薄切りにする。マリネ液は合わせておく。
- 秋刀魚は三枚におろし、食べやすい大きさに切る。塩少々を振り、片栗粉をはたく。
- フライパンに油（分量外）をひき、魚を両面こんがり焼き色が付くまで焼いて火を通し、マリネ液に浸ける。
- きのこ、玉ねぎもさっと炒め、マリネ液に浸ける。
- 器に盛って、ごまを散らし、大葉の千切りと糸唐辛子をのせる。

きのこと里芋の炊き込みご飯



材料（4人分）

米	1合	<A>	
もち米	1合	淡口醤油	20mL
里芋 （正味・皮むき後）	200g	酒	10mL
椎茸	3個	ぎんなん・ニンジン	適宜
ごぼう	30g	昆布	1枚（5X10cm）
薄揚げ	1枚		
		蜂蜜	小さじ1
		酒	50mL
		塩	小さじ1/2

作り方

- ごぼうはささがき、薄揚げは薄切りにして炒め、<A>を加える。
- 米・もち米をとき、と水を合わせて釜の2合の線より少なめに入れ、昆布と一緒に浸ける。
- ①と皮をむいた里芋、薄切りにした椎茸、いちよう切りにしたニンジン、ぎんなん、塩を②に加えて炊く。
- 炊き上がったら昆布を取り出し、全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

今号の
管理栄養士

わたなべちえ
渡邊千恵さん

