

ハタケシメジ

年中出回るが秋から冬が旬



食用キノコの中では抗腫瘍活性が最も高く、腫瘍増殖抑制効果並びに延命効果が認められているハタケシメジ。高血圧症、高脂血症、ガンなどの生活習慣病の予防効果が認められ、糖尿病の食事療法にはもってこいです。ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸や鉄を含む。食物繊維は豊富でカロリーは低い。うまみ成分の各種アミノ酸を含む。汁物、煮物、鍋物、和え物、天ぷら、ソテー、ご飯料理、サラダなど和洋中とも幅広く利用できる。香りと歯ごたえを生かすためには加熱しすぎないこと。

下処理

石づきを切り落とし、小房に分ける。早くから洗うと水っぽくなるため調理の直前に洗う。

保存方法

ラップで包み、保存袋に入れて冷蔵庫で保存。早めに使う。

Let's COOK しめじごはん



材料（4人前）

米	200g	酒	大さじ1・1/3
しめじ	80g	塩	小さじ1/3
昆布だし	1・1/2カップ		

- ①米は洗って、ザルに上げておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②炊飯釜に米、昆布だし、塩、酒、しめじを入れて炊く。
炊き上がったら全体を混ぜ、茶碗によそう。

