

# 生シイタケ

年中出回るが、春と秋が旬。



ビタミン B1、B2、食物繊維が豊富で血中コレステロール値を下げる成分を含む。不溶性の食物繊維が豊富なので大腸の動きを促し、便秘の解消や予防に効果的です。腸内でコレステロールや塩分を吸着して排泄する働きがあるため、動脈硬化や肥満、高血圧、糖尿病などを予防するとされています。

## 下処理

持ち味の旨みと香りは笠の表面にあり、水洗いすると風味が落ちるので、ぬれぶきんで汚れを落とす。軸の石突き（先のかたい部分）は削る。軸は笠から切り離し、縦に裂いて使うとよい。

## 保存方法

湿気を嫌うのでカサを下向きに並べ、新聞紙に包み冷蔵保存。2～3日なら常温でも保存できます。

天日に干し、乾燥させると保存性と栄養価がアップします。余分な水分が抜けて旨味が増し、日光に当たることでビタミンDが増えます。そのまま冷凍保存するのがおススメです。解凍する時は、そのまま鍋に投入すると旨味が逃げないそうです。

## Let's COOK

### シイタケとナスのゴママヨ和え



#### 材料（2人前）

生シイタケ	4個
酒	大さじ2
ナス	2本
ゴマ油	大さじ2
塩	少々

〈ゴママヨ〉		
マヨネーズ	大さじ2	
すり白ゴマ	小さじ2	
練りからし	少々	
みりん	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ1	

- ①シイタケは石づきを切り落とし、4～6等分に切る。  
ナスはヘタを切り落とし、幅1cmの半月切りにする。
- ②ボウルで〈ゴママヨ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにシイタケ、酒、塩を入れて強火にかけ、しんなりしたら  
いったん取り出し、粗熱を取る。
- ④③のフライパンにゴマ油を熱してナスを炒め、塩を振って粗熱を取る。
- ⑤〈ゴママヨ〉のボウルに③と④を加えて和え、器に盛る

