

いつもご注文ありがとうございます。

あっという間に9月が過ぎ去っていったと感じるのは、私だけでしょうか。虫の音に、秋の深まりを感じる今日この頃ですが、秋といえば自然の実り。そう、食欲の秋です。

スーパーに行くと、おいもにかぼちゃ、秋の果物やキノコ類など、おいしそうな食材が並びます。新米の季節でもありますね。サンマも食べたいし、栗ご飯も食べたい！と食欲はとどまるところを知りませんが、今月のお題は舞茸です。

見つけた人が、嬉しさのあまり踊りだすことから名付けられたと言われるほど、独特の歯ざわりと風味の美味しいキノコです。人工栽培が多く一年中手に入りますが、旬は10月頃です。

舞茸は美味しいだけではなく、漢方薬にも用いられる医食同源の食材です。

舞茸を含むサルノコシカケ科の茸には、昔から血圧・血糖を下げる効果があり、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つとされています。キノコの中でもトップクラスの含有量を含むナイアシンは、代謝をサポートし、皮膚や粘膜を美しく保ち、アルコール代謝の手助けもしてくれるそうです。舞茸に多く含まれるエルゴステロールは、カルシウムの吸収を助け、骨や筋肉を丈夫にしてくれるだけでなく、腫瘍の成長を抑制する働きから、がん予防にもなります。舞茸にのみ含まれる舞茸特有の栄養素のMD-フラクシオンは、ナチュラルキラー細胞を活性化させ、免疫力を高める効果を持ち、がん細胞の転移を抑制する効果もあるそうです。キノコのみに含まれるキノコキトサンには、体内の中性脂肪を減少させるとともに、脂肪の吸収を妨げる効果を持っています。舞茸にたくさん含まれるビタミンB類は糖質の代謝を促進し、疲労回復、イライラ解消、集中力アップといった効能もあり、美肌にも効果があります。αグルカンには、インフルエンザウイルスを激減させるという効果もあるそうです。

すごいですね舞茸！美味しいという理由だけで食べたい食材ですが、こんなに効能があったとは！

天ぷらや炊き込みご飯も美味しいですが、今回は、鮭と一緒に包み焼きにしてみました。材料を入れて包んだら、あとはオーブンに入れるだけの、毎月お馴染みの簡単シンプル料理です。今日の献立に是非！

### 鮭と舞茸の包み焼き 2人分

材料・生鮭 2切れ・舞茸 半パック・バターまたはギー 少々・カネキ醤油 甘桜 大さじ2・酒 大さじ2・塩胡椒 少々

作り方・酒と醤油を混ぜ、鮭を10分ほどつけておく。ホイルかパーチメントペーパーに、鮭、ほぐした舞茸、ギーかバターを乗せ、塩胡椒をふって包む。魚焼きグリルかオーブントースターで15分ほど焼く。

- \* 蓋をしたフライパンで蒸し焼きにしても。
- \* もちろん他のキノコを足しても。
- \* なんなら鮭じゃなくても。
- \* 残ったキノコは、冷凍すると長期保存できます。

日増しに肌寒くなる季節です。舞茸を食べて、暖かくして、ウイルスを寄せ付けないようにしてくださいね。。

