

いつもご注文ありがとうございます。

今年のゴールデンウィークは、外出を自粛して自宅でお過ごしの方が多と思います。せっかくの休みなのにどこにも行けなくてつまらない！と思うかもしれませんが、いつもよりも時間をかけてお料理をしたり、普段はやらないパン作りを試してみたり、読みかけの本をじっくり読んでみたり、断捨離を試してみたり。今まで時間がなくてできなかったことや後回しにしていたことを、思い切りやれるチャンスかもしれないですね。一人暮らしの方も家族と一緒にの方も、毎日に追われて見えにくくなっていたことに改めて目を向け、感謝をする時なのかもしれません。

さて今月は、毎日食べたくなくなるようなしいたけの栄養についてのお話です。

煮物に炒め物、スープに揚げ物と、おいしくてマルチに使えるしいたけですが、しいたけにはエリタデニンという成分が含まれていることをご存知でしょうか？エリタデニンには、LDL コレステロールをさげてHDL コレステロールをあげる働きがあり、血流を良くして高血圧や動脈硬化を予防します。エリタデニンを含むのは、きのこ類ではしいたけとマッシュルームのみですが、マッシュルームにはごく少量しか含まれていないので、ほぼしいたけ特有の栄養素だそうです。カルシウムの吸収を高め骨や歯を丈夫にし、脳神経の発達を助けるビタミンDや、便秘解消や肥満予防、糖尿病予防にもなる豊富な食物繊維、代謝を高めて肌のターンオーバーを整えるビタミンB、免疫力を上げウイルスに対する抵抗力を高め、がんの増殖を抑えてくれるβグルカンなど、しいたけには様々な栄養があります。カロリーも低いので、ダイエット中の方は、ひき肉の半分をしいたけのみじん切りにしてみるなど、使い方も工夫次第で様々です。干しいたけはさらに栄養価が高いのですが、生しいたけも、使う前に1～2時間太陽の光に当てることでビタミンDがアップします。

日焼け止めを塗り、太陽にあまり当たらなくなった現代人は、慢性的にビタミンDが不足していると言われていています。私たちの免疫力を上げてくれるビタミンDは、食べ物から全て摂取するのは難しいので、栄養のある食べ物は食べながら、なるべく太陽に当たって自然の恵みを体いっぱい浴びてください。



しいたけのニンニク味噌マヨ焼き 7～8個

材料・生しいたけ 7～8個・カネキ田舎味噌 小さじ1・マヨネーズ 大きじ1・ニンニク 1片・小ねぎ 1本

作り方・しいたけは湿らせたキッチンペーパーで汚れを落とし、石づきを取る。石づきは固いところをとってみじん切りにしておく。ニンニクはおろし、ネギは小口切りにしておく。味噌、マヨネーズ、石づき、ニンニク、ネギをよく混ぜ合わせたら、裏返したしいたけに均等に塗る。オーブントースターか魚焼きグリルで少し色づくまで焼く。

そこに住み、今までとは違う生活を強いられている人間たちは大変な思いをしているかもしれませんが、自粛のおかげで排気ガスや大気汚染が減り、地球が綺麗になっているようです。今一度、本当に大切なものとそうでないものを見極められる目を持ち、自然界とうまく共存して行けたらいいですね。