

ふるさと産品通信

今日の食材

シイタケ



今日のレシピ

しいたけ天丼

素材・分量 (1人分)

シイタケ	6~8枚	天ぷら粉	適量
めんつゆ	適量	ご飯	茶碗1杯分
もみ海苔	適量	卵黄	1個
青ネギ	適量		

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	565 kcal	タンパク質	10.6 g
脂肪	28.6 g		

作り方

- ① シイタケの石突きをとり、衣をつけて油で揚げる。
- ② ①をめんつゆに漬ける。
- ③ 丼にご飯を盛り、もみ海苔をちらす。
- ④ ③に②のをせて、中央に卵黄を落とす。
- ⑤ 青ネギをちらして完成。

※シイタケは、揚げてすぐにめんつゆに漬けると良いです。

栄養士チェック

シイタケには、エリタゲニンという成分がたくさん含まれており、この成分は高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。また、日光に当たるとビタミンDが増え、骨粗しょう症の予防に役立ち、栄養価とともに旨み成分が増えます。



ひうち会館
ComCom Cafe
曾我ヨシエさん

レシピ紹介者

作ることも食べることも大好きで地元の新鮮な食材を使って「おいしい!」と言ってもらえる料理を出せるよう頑張っています。

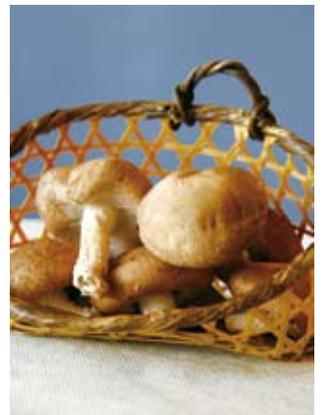
しいたけ天丼は秋のランチメニューとして出しているのですが、分からないことは、質問(TEL0897-53-1131)してください。

シイタケは秋を代表する味覚の一つ。日本のほか、中国や韓国などで広く栽培されており、英語やフランス語でも「Shitake」と表記されるなど、世界にも通用する代表的な食用キノコとして知られています。

シイタケ栽培の技術は日本で開発されたものであり、ナラやクヌギなどの広葉樹にシイタケ菌を接種させる原木栽培と、おがくず・栄養剤などを混合した人工培地にシイタケ菌を接種させる菌床栽培があります。また、保存方法によって、生鮮食品として収穫後すぐ

に出荷する生シイタケと、乾燥して保存性を持たせてから出荷する干しシイタケに分かれています。

数は少ないですが、地元産のシイタケも栽培されていますので、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか。



野菜ソムリエのひとこと



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター
日野智之
(農業水産課農政係担当)

生シイタケは、肉厚で傘があまり開いていないものが鮮度が高く、良質です。湿気があると傷みやすいので、乾かしてからラップに包んで冷蔵保存しましょう。

食育ワンポイントチェック

食感を楽しもう

食感は、歯ごたえ・舌触り・のどごしなど「おいしさ」を構成する要素の一つです。

シイタケは、自然の風味・香りはもちろんのこと、肉厚のプリプリとした食感が味わえます。石突きだけを切って捨て、軸は手で割いて使うなど無駄なく食感を楽しみましょう。

今回の食材は **ダイコン** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490