

# 生活彩々

## きれいで長生き 副菜小鉢

シイタケなどキノコ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の形成に深く関与する。長期間不足すると骨密度が低下し、骨折や骨粗しょう症のリスクが高まる。

県健康増進課主任の村上亜紀さんに、豊かな香りと食感を生かしたシイタケ料理を紹介してもらった。ほのかな甘さがシイタケの風味を引き立て、食欲をかき立てる。

22～23日にアクトシティ浜松(浜松市中区)で開催される「ふじのくに地域食育フェア in 西部」で、「シイタケとエビイモ」が試食できる。試食はJ A遠州中央のブースで23日のみ。

### シイタケ ほのかな甘み 食欲増進

シイタケとエビイモのごまシヨウガじょうゆがけ



◎材料(4人分)  
シイタケ中8枚、エビイモ150g、シヨウガ25g、ごま大さじ2、A「しょうゆ1/4g、砂糖大さじ1/2、酢大さじ1/2、みりん大さじ1/2」、サラダ油少々

◎作り方 ①シイタケは軸を取り、半分切る。フライパンにサラダ油を引き、火が通るまで焼く②エビイモは皮をむき、食べやすい大きさに切る。竹串が通るまでゆでる③シヨウガは洗って皮をむかず薄切りにし、細かいみ

じん切りにする④ごまをすり、A、⑤を入れてよく混ぜる⑥①②を器に盛り、④を掛ける。



シイタケのみぞれあえ

◎材料(4人分)  
シイタケ中8枚、大根10g、細ネギ20g(5本)、A「酢大さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4」

◎作り方 ①シイタケは軸を取り、薄切りにする②細ネギは小口切りにする。大根はすりおろし、水気を切る③耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する④②、③、Aを混ぜ合わせる。

干しシイタケの煮物



◎材料(4人分)  
干しシイタケ中20枚、Aだし汁1g、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2

◎作り方 ①シイタケはたっぷりの水で1時間から半日置いて戻し、軸を取る。戻し汁は1g取っておく②鍋にシイタケ、戻し汁、Aを入れ、落としぶたをしてからうたをす。弱火で煮汁が鍋底に少し残る程度まで煮る。  
※「シイタケとエビイモ」はJ A遠州中央考案。「干しシイタケの煮物」の出典は「しずおかのおかず」。レシピは富士宮市健康づくり食生活推進協議会。

<第3金曜日に掲載します>