

調理実習で作った
かんたんレシピ!



～乾しいたけの味煮～

■材料 (2人分)

しいたけ	6枚
タマネギ	60g
ニンジン	48g
ピーマン	18g
鶏ミンチ	120g
塩こしょう	少々
片栗粉	6g
しょうゆ	30cc
しいたけ汁	360cc

■作り方

①乾しいたけを水につけて戻す(肉厚のものは約半日～1日、薄いものは約4～5時間が目安。戻し汁は捨てない)

②タマネギ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにして、鶏ミンチ、片栗粉、塩こしょうと切った材料を混ぜる



③戻したしいたけに②を詰める



④鍋にしいたけの戻し汁としょうゆを入れ、③をしいたけ側を下にして入れてフタをする。煮立ったらひっくり返して5分煮たら完成



調理実習では、地産地消を推進する食育ティーチャアの武田郁子さんと一緒に、しいたけのだし汁を使った、苦手な人でもおいしく食べられる料理に挑戦しました。その後実際に試食し「おいしい!」との声が多く聞こえており、生徒は今回の講座を通じて、乾しいたけのおいしさを実感していました。



しいたけには、子どもからお年寄りまでさまざまな人に必要な栄養がたくさん含まれています。また、しいたけは生で食べるよりも、乾燥させることでうま味も栄養もアップ。乾しいたけは、なんと! 生しいたけの約3～30倍の栄養が含まれています。では、具体的に私たちの健康にどのような効果をもたらすのでしょうか?

乾しいたけの栄養について

①骨を丈夫にする

骨や歯を丈夫にしてくれる働きとともに、カルシウムの吸収を高める効果を持つビタミンDがたっぷり(生しいたけの約9倍)

②コレステロールを下げる

乾しいたけに含まれるエリタデニンが、コレステロールを体外に排出

③便秘予防&美肌効果

食物繊維やビタミンBが豊富(食物繊維は生しいたけの約10倍)

④ダイエットに効果的

低カロリーでビタミン・ミネラルが豊富

⑤ガンへの免疫力を高める

しいたけに含まれるレンチナンは、抗腫瘍効果(がん細胞増殖の抑制)が認められている

などなど。



皆さんもぜひ栄養たっぷりの乾しいたけを食べましょう!

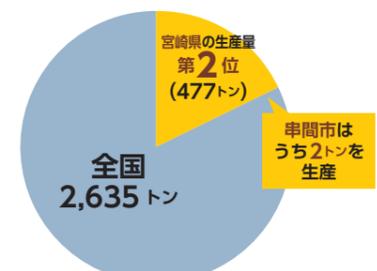
乾しいたけをもっと食べよう!

～栄養満点で健康に良い乾しいたけ～



そこで、しいたけの普及促進を図ろうと「宮崎県しいたけ振興会」は、食育講座などさまざまな活動を行っており、10月27日と11月5日に、申間中学校の全1年生を対象に「原木しいたけ」の食育講座を行いました。

乾しいたけの生産量



(参考)平成30年次特用林産物の現状と統計

全国第2位の「乾しいたけ」の生産量を誇る宮崎県。平成30年次は477トンを生産した一方で、消費量は10年前と比べると半減しています。



2 外装にシール貼り



1 大きさを形を見ながらパック詰め

3 シール機で密封処理

講座は講義と調理実習を実施。講義ではまず、J A 宮崎経済連の職員が乾しいたけの栄養成分や生産の流れなどについて説明。その後、美郷町にある乾しいたけ問屋「岡田商店」の岡田光さんが、商品にするまでの流れなどを説明した後に、実際にパック詰め体験を行いました。

