

けんぞうニツチン 12

《八頭町》編



きのこを食べてもりもり元気！
暑い夏を乗り切るう！

夏になると海水浴や花火大会、キャンプと楽しいイベントがたくさんありますが、夏バテで体に疲労が残っていたら台無しです。疲労を残さないためにも栄養のある食事を摂ることは大切です。

今回は、レモンのさっぱりした味わいで食欲がない時でもおいしく食べられる一品を八頭町の坂口 真里 管理栄養士にご紹介いただきます。

きのこは1年を通して積極的に食べたい食材の一つ。また、肉には発汗で失われやすい栄養素であるビタミンB₁が含まれており、きのこの相性が良い食材です。おいしい食事をしっかり食べて夏を楽しみましょう。



八頭町役場 保健課（郡家保健センター）
坂口 真里 管理栄養士

【わが町の栄養士さん】

- 好きな食べ物：炊き込みご飯
- 趣味：サッカー観戦

• おすすめの事業：きらめき教室

高齢者を対象に各集落の公民館や集会所などに出かけ、高齢期の食生活についての講話と調理実習を行っています。

“じげの野菜で健康になろう”をテーマに、季節に合わせたメニューで、その時期に採れる野菜を多く使っています。普段あまり調理をされない方も積極的に調理に参加してもらい、家庭でも実践できるように心がけています。

• 紹介するレシピのPR：

八頭町ではきのこ栽培が盛んで、エリンギのほかにも、しいたけ、えのきなどの栽培も行われています。年間を通じて生産されているため、季節を問わず食べることができます。

きのこは低エネルギー食材なので、たくさん使うことで料理のボリュームが増します。食物繊維が豊富で余分なコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

また、牛肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。脂身を取り除くことで、効率良くたんぱく質をとることができます。ビタミンCと一緒にとることで疲労回復にも効果的です。

レシピ⑫



夏バテに負けない!! きのこの肉巻きソテー



エネルギー
190kcal

栄養価 (1人分)

脂 質： 9.7g たんぱく質： 15.0g
食塩相当量： 1.8g 鉄 分： 2.1mg

材料 (4人分)

牛もも薄切り肉	240g	
塩	小さじ 1/4	
こしょう	少々	
エリンギ	200g	
ピーマン	2個	
ごま油	大さじ 1	
A	酒	大さじ 1
	濃口しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
レモン	1/2個	

<調理方法>

- ① 牛肉は広げて塩、こしょうする。
エリンギは大きいものは食べやすい大きさに整える。
ピーマンは千切りにする。
レモンはくし型に切る。
- ② エリンギを牛肉で巻く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を転がしながら焼き、
あいた所でピーマンも焼く。
- ④ ピーマンを取り出し、Aをまわし入れてからめる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、レモンを添える。

けんぞうPoint

大きい場合は、一口大に切っておかずになるほか、お弁当に入れても良いゾウ。
エリンギの代わりに、エノキタケやしめじなど、他のきのこで作っても美味しいゾウ。



【一〇メモ】

エリンギは食物繊維を豊富に含んでおり、腸内の脂肪やコレステロールを吸着して肝臓での脂肪沈着を抑える働きがあるため、肝障害の予防やダイエットに効果があります。
また、キノコ類の中でもカリウムの含有量が上位に入り、高血圧症の予防にも役立ちます。きのこ類は全般的にカロリーも低く無理のないダイエットに適した食材とされています。
傘は薄茶色でふちが内側に巻き込んでおり、軸が白くて太く弾力のあるものが新鮮でおいしいエリンギだと言われています。

