

ぶなしめじ

shimeji mushroom



健康かわら版



スーパーなどで一般的に販売されているものは本来の本しめじとは別の種類の「ぶなしめじ」のことで、流通しているものは、人工栽培によるものです。うま味成分のアミノ酸が豊富で食感がよいので、煮物や炊き込みご飯、汁物、炒め物、天ぷらなど、幅広く利用できます。

栄養

ぶなしめじは、100g中22kcalと低カロリーで、三大栄養素の代謝に必要なビタミンB1・B2、ナイアシン、パントテン酸が含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ナトリウムを体外に出しやすくするカリウムなどが含まれているのが特長です。

- **ビタミンD**は骨の形成や成長に重要なカルシウムの吸収に深く関わっています。また、免疫機能を調節する働きもあり、かぜやインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症・悪化の予防にも関与することが分かってきました。
- **食物繊維**が豊富に含まれ、便秘の解消や肥満予防、血糖値やコレステロール値の急激な上昇を抑えます。また、動脈硬化の予防など生活習慣病予防の効果が期待できます。

*特に食物繊維の一種の**β-グルカン**は、ウイルスなどの有害物質を消滅させてウイルスや細菌に対する抵抗力を高めます。β-グルカンは人間の体内で免疫にかかわる因子を活性化し、免疫力を高めます。

しめじの仲間

しめじには「はたけしめじ」「ぶなしめじ」「本しめじ」などの種類があります。一般的にスーパーで売られているのは、ぶなしめじです。



ぶなしめじ

人工栽培されるようになり、一年を通して市場に出回るようになりました。味にくせがなく、和洋中とさまざまな料理に使いやすいきのこです。炒め物や煮物、和えものなど幅広く使えます。



ぶなしめじ(白)ブナピー

白しめじは茶色のぶなしめじの品種改良によって生まれたものです。茶色のぶなしめじと同等の栄養素が含まれています。味や香りは、ほぼ変わりありませんが、プルッとした弾力のある歯ざわりが楽しめます。



はたけしめじ

ぶなしめじよりカサが大きく、薄茶色～灰褐色をしています。カサが大きいので、シャキッとした歯ごたえを強く感じます。



天然のはたけしめじ



本しめじ

天然ものは希少価値が高く、高級品として扱われています。「香り松茸、味しめじ」という言葉のしめじは、この「本しめじ」を指しています。凝縮された旨味は、噛むほどに香りとともに感じるすることができます。



● オルニチン

オルニチンは肝臓の代謝や解毒作用をサポートするアミノ酸の一つです。しめじなどのきのこ類には、シジミよりもオルニチンの含有量が多いことが明らかになっています。オルニチンは肝機能を改善する他にもコラーゲンの合成促進や免疫力の向上など、さまざまな働きがあることも分かってきました。

今月のレシピ

豆腐のきのこあんかけ



【材料】(2~3人分)

- もめん豆腐……………1丁
 - きのこ類
 - しめじ
 - エリンギ
 - えのき
 - しいたけ
 - ごま油……………大さじ1
 - 大葉(千切)または葱…適量
- 合わせて約200g

あんの調味料

- 水……………100cc
- 顆粒だし……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1.5
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………大さじ2

*豆腐は冷たいままでもよい

【作り方】

- ①しめじ、しいたけは石づきを取り除き、ほぐす。エリンギは短冊に切る。えのきは3等分の長さに切る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③中火で熱したフライパンにごま油を入れ、きのこを炒める。きのこに火が通ったらAの調味料を加え沸騰させる。一度、火を消し、水溶き片栗粉を回し入れよく混ぜ、再度加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ④豆腐は耐熱皿にのせて、ラップをかけずに600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ⑤水気を切った豆腐にきのこのあんを盛り、大葉を飾る。

参考：Web; オリーブオイルをひとまわし、ウェザーニューズ、シンクヘルスブログ、わかさの秘密、DELISH KITCHEN、Kurasiru