

旬の食材10月『しいたけ』

特徴

しいたけは日本をはじめ、中国、韓国、フィリピン、台湾などに自生しており、日本で流通しているものはほとんどが人工栽培によるものです。

しいたけは生のものより干しいたけのほうが栄養価が高く、旨みも強いといわれています。そのため、干しいたけを水で戻した際は、戻し汁も栄養が多く含まれているので、出汁として使用するとよいでしょう。

また、生しいたけも風味や栄養成分を逃がさないために、洗わず、気になるところを布巾などで拭取る程度で使用するとよいです。



効果

食物繊維

- 便秘の改善や整腸作用
- 血糖値の上昇抑制
- 満腹感による肥満予防

エルゴステロール

- 紫外線にあるとビタミンDに変化する（干しいたけに多く含まれる）
→カルシウムの吸収率を高める

保存方法

しいたけは水に濡れたところから傷み始めるので、キッチンペーパーや新聞紙などで包み、袋に入れて冷蔵庫に入れましょう。その際に、軸が上になるように置くと日持ちが良くなります。

また、2~3日天干しにすれば干しいたけとして保存することができます。

選び方

- | | | |
|---------|---|---|
| 《生しいたけ》 | <input type="checkbox"/> 肉厚なもの | <input type="checkbox"/> あまりカサが開いていないもの |
| | <input type="checkbox"/> カサの裏側が白いもの | <input type="checkbox"/> 軸が短く太いもの |
| | <input type="checkbox"/> 裏側に白く薄い膜が張っているもの | |
| 《干しいたけ》 | <input type="checkbox"/> カサの裏側が黄色いもの | <input type="checkbox"/> しっかり乾燥しているもの |
| | <input type="checkbox"/> 表面が褐茶色なもの | <input type="checkbox"/> シワが少なく艶があるもの |