



空を見上げると澄んだ空気にサラーっとした雲・・・

遠くの山々を見ると赤・黄色と色づき始め・・・

毎日のお食事は・・・日本ならではの秋ならではの美味しいものをいただきましょう♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川



少



きのこの種類(カリウム含有量 mg / 100g)

きくらげ(乾) (20mg/2g あたり)

きくらげ(生) (59mg)

干しいたけ(88mg/1 枚あたり)

カットなめこ(130mg)

まいたけ(230mg)

株採いなめこ(240mg)

しいたけ(原木)(270mg)

しいたけ(菌床)(290mg)

えのきたけ(340mg)

エリンギ(340mg)

ひらたけ(340mg)

マッシュルーム(350mg)

ぶなしめじ(370mg)

松茸(410mg)

カリウム含有量

多

まいたけ



味・香り・食感がとてもよい

料理が黒くなる→ポリフェノールの影響

湯通しすれば・・・変色しない!

カリウム 50%減



☆固い肉を軟らかくする方法☆

細かく刻んだ生の舞茸を肉にまぶしてから調理する
(牛肉 2 時間程度、豚・鶏肉 30 分程度おく)

しいたけ

保存：カサのひだを上向きにして冷蔵

→日持ちアップ

スライスして冷凍

→料理時、香りがとってもよい



えのきたけ

加熱するとぬめり成分が出てくる→『なめ茸』

リラックス効果が期待できる GABA(ギャバ)が豊富
歯に挟まりやすいので食べたら歯磨きも!

エリンギ



切り方によって違った食感が楽しめる

縦切り：歯ごたえ◎コリコリ食感→炒め物、揚げ物に

輪切り：ホタテの貝柱のような見た目と食感に

手で裂く：味が染みやすい→マリネなど

松きのこ



☆世羅町の特産品☆

見た目・食感⇒松茸

香り ⇒きのこ

(写真 <https://www.matsukinoko.com/> より)

しいたけの仲間

シャキシャキした歯ごたえ