2026
10 月号

栄養だより

さぬき市民病院
栄養管理科発刊

詳しく知って楽しく食べよう！　おいしいきのこ図鑑！

心地のよい秋風とともに、いよいよ実りの秋、食欲の秋が到来いたしました。秋が旬の食材は、野菜や魚などたくさんあります。今回は、私たちの身近な食材の一つであるきのこに注目して、美味しいきのこ料理を楽しんでみませんか？

ぶなしめじ




食物繊維に加えて**カリウム**や**ビタミンD**などが含まれています。また、うまみ成分の**グルタミン酸**が含まれているので、汁物や煮物などに使うとおいしい出汁もとれます。

エリンギ



さつまいもより食物繊維が豊富に含まれています。調理する時には、繊維に合わせて縦に裂くと味が染み込みやすく、繊維に対して直角に輪切りにするとホタテの貝柱のような食感も楽しめます。

まいたけ




きのこ類の中でもまいたけに多く含まれる成分が**プロテアーゼというタンパク質分解酵素**。肉と一緒に漬け込んで調理すると、肉のタンパク質を分解してくれるのでとても柔らかく仕上がります。

なめこ



食物繊維はもちろんですが、**カリウム**も含みます。味噌汁の具材や、大根おろしとあえてポン酢などを加えたなめこおろしとして食べるほか、天ぷらなどにするのもおすすめです。

農林水産省　おいしいきのこ図鑑　引用

October recipe

今月のレシピ



なすの揚げ出し

材料　4 人分

なす	240g	煮だし汁	100g
揚げ油	20g	みりん	12g
大根	120g	薄口醤油	12g
なめこ	32g	ねぎ	8g
煮だし汁	100g		

作り方

① なすは、皮引きでところどころ薄く皮を剥き、乱切りにして水に 5 分ほど浸けて水気を切っておく。
② 大根は、すりおろし、ザルに入れて水気を切っておく。
③ ねぎは小口切りにしておく。なめこは洗ってザルにあげておく。
④ 揚げ油を 170℃に熱してなすを薄く色づく程度に揚げて油をよく切る。(3 分程度)
⑤ 鍋に煮だし汁・みりん・薄口醤油を煮立てて、なめこ・大根おろしを加え火を通し、ねぎを散らす。
⑥ なすを盛り付けて⑤を上からかけて完成。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

