

旬の食材
舞茸



9~10月にかけて旬を迎える舞茸は、香りと食感を楽しめるキノコです。豊富に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは脂溶性なので炒め物などに入れると効率よく吸収されます。下処理としては、軽く流水で洗い流し水分を拭き取った後、料理に合わせて適度な大きさに手でばらすだけなので、手軽で使いやすく、余すことなく食べられる食材です。



舞茸ご飯

材料(4人分)

米	2カップ	舞茸	70g
水	420cc	いんげん豆	40g
しょうゆ	大さじ1・1/2	ごぼう	30g
		ニンジン	20g
鶏もも肉	70g	油あげ	20g
しょうゆ	小さじ1/2	こんにゃく	50g

作り方

- ① 米を洗い定量の水に30分以上浸けておく。
- ② 鶏もも肉は1cm程度に切ってしょうゆ小さじ1/2をふりかけておく。
- ③ いんげん豆は塩ゆでして1cmの長さに切る。
- ④ ごぼうはさがきにして水にさらす。ニンジンは2cmに短冊切り、舞茸は水洗いして食べやすい大きさに裂いておく。
- ⑤ 油あげは熱湯をかけて油抜きし、こんにゃくはゆでてから共に2cmの長さに短冊切りする。
- ⑥ 米にしょうゆ大さじ1・1/2、②~⑤の具材を加えて炊く。炊飯後、蒸らし終わったらよく混ぜて盛りつける。



野菜あんのかに玉

材料(2人分)

卵	2個	鶏ガラスープ	1カップ
かに缶(又はかにカマ)	50g	塩	少々
酒・塩	各小さじ1/2	酒・しょうゆ	各小さじ1
舞茸	40g	しょうが汁	小さじ1
ゆでたけのこ	20g	片栗粉	小さじ1
青ねぎ	10g	水	小さじ2
オクラ	2本	油	適量

作り方

- ① ゆでたけのこは千切り、青ねぎはななめ切り、舞茸は適度な大きさに裂いておく。
- ② オクラは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて2分程ゆでた後に冷水にさらし、水分を拭き取ってから輪切りにしておく。
- ③ 卵をボウルに溶いて軽く泡立てた後、かに、酒・塩を入れる。フライパンに油をひいて強火で手早く焼き上げ皿に移す。
- ④ たけのこ、舞茸、オクラを少量の油で炒めAを加えて調味する。青ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れてあんを作る。
- ⑤ 焼いた卵の上にあんをかけて盛りつける。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ。

今号の
管理栄養士

にしむら
西村 涼さん

