

鍋の季節に

# おいしいキノコ

シイタケ&エノキ

立冬を迎え、一層寒くなり季節はすっかり晩秋、時折冬を感じさせます。冷えた体を温める鍋料理に、豊かな風味と深みを与えてくれる今が旬のキノコ達を添え、体調を崩しやすいこの季節を乗り切りましょう！



出汁にも使われるほどの深い味わいが特徴的なシイタケ。鍋はもちろんソテーやパスタ、天ぷら、澄まし汁など和洋問わずに活躍するキノコ界のエースです。噛んだ時にジュワッと味が染み出してくる感覚は堪りませんね。干したり、食べる前に30分くらい軽く日光浴させることで、酵母が活性化し旨み成分グルタミン酸を増やすため、更に凝縮された美味しさと風味を楽しむことができます。



ほんのりとした甘い香りとコリコリとした歯切れのいい食感が特徴的なエリンギ。油分の吸収を阻害するキノコキトサンや、新陳代謝を活性化し内側から脂肪を燃焼させるエノキタケリノール酸などを含んでおり、近年ダイエット食として注目を集めているキノコでもあります。

## 鍋に入れるタイミング

鍋は基本的に、魚や鶏肉などの出汁の出るもの、火の通りにくい野菜、火の通りやすい野菜、豆腐などの崩れしやすいもの、牛肉のような固くなりやすいものや白菜の葉や春菊のようなすぐに火の通るものの順で具材を入れるのが良いと言われています。

シイタケは豆腐など荷崩れしやすいものと同じタイミングに入れることで旨みを逃さず美味しくいただけます。エノキは牛肉や白菜の葉と同じタイミングがベストです！

