



# きのこ特集

## 鍋に合うきのこ



シイタケ

噛んだときに味が染み出してくる美味しさと風味がたまらないシイタケ。豆腐などと同じタイミングで鍋に入れることでうま味を逃さず美味しくいただけます。



エノキタケ

甘い香りとコリコリ食感が特徴的なエノキ。比較的火が通りやすく油分を吸収してくれることから、牛肉や白菜などと同じタイミングで入れるとベストでしょう！



マイタケ

香り高く、食感がしっかりしているマイタケ。鍋にいれるとお互いの味を引き立てあう食材になります！  
60℃～70℃のときに美味しさが増すので水の時から入れてじっくり加熱してみてください！

## 焼いて美味しいきのこ



エリンギ

味に癖がなく、歯ごたえがあるキノコ。しっかりした味付けとの相性が良いです。素朴な味わいで食べ方も豊富。  
しっかりと熱したフライパンに入れ、余り触らないようにして水分を飛ばしてカラッとこんがり焼くと美味しいです。



ブナシメジ

香りマツタケ、味シメジと言われるほど、歯ごたえと味が良く、クセも少ない万能なキノコ。焼くことで水分が出てくるため、油がなくても炒められます。和風、洋風問わずどんな料理にも合うキノコ。

## 健康増進＜がん予防に効果あり！？＞

古くから漢方などに使われてきたキノコ。最近では健康食品としても話題に上がることも多いです。長野県農村医学会総会の研究によると、エノキタケを日常的に摂取することの多いエノキタケ生産農家さんは癌死率が食べない家庭より低いことが明らかになっています。

また、エノキタケには発癌予防作用があることを動物実験などから明らかにしました。

この研究ではエノキタケを対象にしましたが、ブナシメジやマッシュルームなども常食することでも癌の予防や進行を遅らせる効果が期待できるといった研究結果があります。