

秋に美味しい きのこと

秋の味覚として代表的なきのこと。

最近では年中市場に出回っていますが、「まつたけ」「しめじ」「舞茸」は秋が収穫の時期です。この他にも「えのきだけ」「しいたけ」「ひらたけ」「エリンギ」「マッシュルーム」などがきのこの仲間たち。

きのこは超低カロリーで食物繊維が豊富なことから、肥満予防にはうれしい食材です。また、きのこ類に含まれるベータグルカゴンと言われる成分は、免疫力を高め、ウィルスやがん細胞からからだを守ってくれる働きがあると言われています。紫外線を浴びるとビタミンDが増えることから、乾燥させたしいたけやきくらげにはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするので骨粗しょう症の予防にもおすすめです。

これからの季節、炊き込みご飯にしたり鍋やシチューに入れたり、おいしいきのこ料理がいっぱいです。

