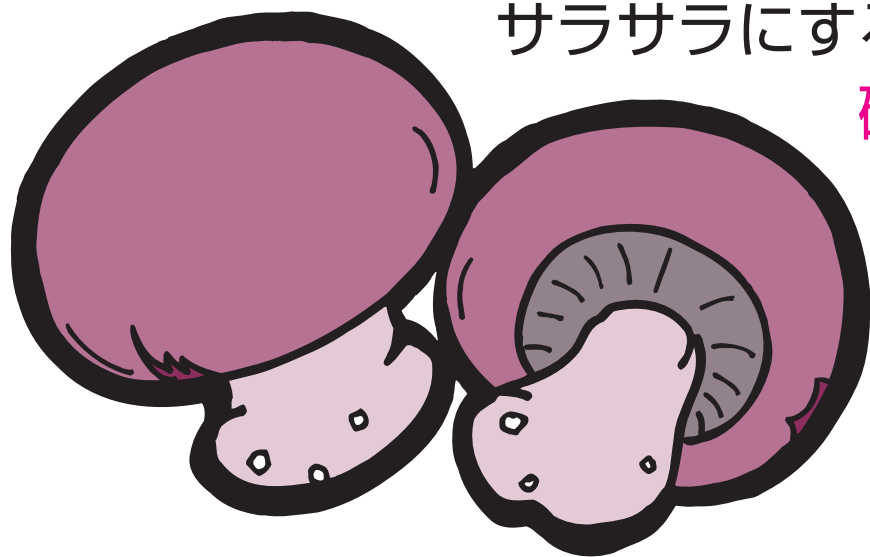


秋は香り、春は味が良い『しいたけ』

秋のイメージが強いしいたけですが、旬は3～5月と9～11月で年に2回あります。

肉厚で傘の裏側が白くあまり開いていないもの、軸が太くて短いものが新鮮で美味しく、春のしいたけは寒い冬を乗り越えるため身が引き締まってうま味が濃いとされています。

しいたけの注目すべき栄養素は、日光が当たるとビタミンDに変化するエルゴステリンが含まれていることです。ビタミンDはカルシウム吸収を促進する力のある栄養素で、調理前にしいたけを裏返して傘の裏側に軽く日光を当てるだけでもビタミンDは増えます。また、血中コレステロールを低下させ血液をサラサラにする作用のあるエリタデニンも含んでおり、**動脈硬化の予防**が期待できます。



しいたけは、きのこの中でも手に入りやすい身近な食材です。汁物や炊き込み御飯などの料理に加え、食事にうまく取り入れて積極的に食べましょう。