

きくらげ

きくらげはケヤキや柳などの枯れ木に生えるきのこの一種です。主に日本、中国、韓国などの東アジアで食べられています。市販のものは黒く乾燥させたものが多く、水でもどしてから料理に使いますが、木に生えているものは少し透き通った茶色です。プルプルとした見た目が特徴的で、味にはクセがないため様々な味付けに合う食材です。火を通すと名前の通りクラゲのようなコリコリとした独特の食感になり、料理のアクセントとして中華料理では欠かせない食材の一つです。おかずだけでなく精進料理や薬膳では甘く煮てデザートとして食べられることもあります。また、形が人の耳に似ていることから漢字では「木耳」と書きます。

きくらげはビタミンDが豊富な食材です。ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促進して骨を健康に保ち、骨粗しょう症の予防や骨の成長を助けます。ビタミンDは油と一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物で食べると効果的です。また、腸で水を含んで膨らむ不溶性食物繊維が豊富で、腸の活性化に役立ちます。噛みごたえがあるので食べ過ぎの予防にもなります。

