



今月のテーマ：旬の食材「きのこ」

秋が旬のきのこは、ビタミンDが豊富です。しかし、意識しないと不足してしまう栄養素なのです。その原因の一つとして室内で過ごす時間が多かったり、日焼け止めやアームカバーなどで日焼け対策をすることで、近年ビタミンD不足が問題になっています。

他の食品にはなかなか含まれない！貴重なビタミンDに注目

きのこには紫外線（天日）に当たるとビタミンDに変換される、エルゴステロールという成分が含まれています。ビタミンDは、カルシウム・リンの吸収を促進させ、骨の形成に重要な役割を果たします。エルゴステロールはきのこの中でも特に椎茸に多く含まれます。つまり天日干し椎茸はビタミンD補給に最適な食材です！

◇冬場にビタミンDを効率的に摂るポイント

ビタミンDは1日の必要量は10～25μgです。私たちは食事から摂取し、日光を浴びることで体内で活性型ビタミンDに変換されます。日光を浴びる場合、ビタミンDを5.5μg産生するには顔と両手の甲を露出して、夏はどの地域でも5分弱日光を浴びます。しかし冬の晴天日の正午に太陽高度の低い札幌では80分弱日光を浴びて合成させることが必要です。これから寒くなり、肌を露出し日光を長時間浴びるのは難しいため、きのこを天日干しするのが効率的なのです。市販の干し椎茸でも生の干し椎茸でも、天日に30分当てただけで、ビタミンDが約10倍に増加したというデータもあります。下記では市販品の干し椎茸と自家製の干し椎茸の違いについて説明します。

◇市販品と自家製の違いとメリット

市販品

【機械で乾燥】

市販品は、専用の乾燥機を使い水蒸気を少し含んだ熱風を当てて、効率よく乾燥させるため、日光に当てていないものが多い。きのこの旨味はしっかりと引き出される。保存性が高く保存期間約1年。日光に30分当ててから食べよう！

自家製

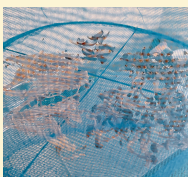
【日光に当て乾燥】

自家製は、しっかりと日光にさらすため活性型ビタミンDが多く含まれる。保存期間は常温保存で1～6ヶ月。料理に使うと、生の状態よりも旨味が凝縮しているので、生のきのこの状態では出せない存在感が生まれる。

ビタミンD不足にならないために、きのこを一度に大量に食べるのではなく毎日少しずつ自家製の天日干しきのこを料理に加え習慣的に摂ることが大切です。また、3食バランスよく様々な食品を摂ることも心がけましょう。

天日干しきのこの作り方

- ① お好みのきのこを用意し（椎茸の他にしめじやえのきもおすすめ）必要であれば石づきを取り、食べやすい大きさに切ります。
※水洗いすると風味が落ちてしまいます。汚れが気になる場合はキッチンペーパーで拭き取りましょう。
- ② 3～4日間、日中だけ干し夜は風通しの良い場所におきます。
- ③ 密閉容器やジップロックに入れ、乾燥剤と共に保存。



吊り下げネットはダイソーや3coinsで購入できます。

干す前と、3～4日干した後のきのこの比較です。曇りの日も挟みましたが4日目にしっかりと日光に当て、乾燥させることができました！



干しきのこ雑穀ごはん

【材料】（約6人分）

- ・白米…2と1/2合
- ・雑穀…1/2合
- ・干しきのこ…15g
- ・塩…小さじ1/2
- ・醤油…大さじ3
- ・なたね油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・水…適量



【作り方】

- ① 干しきのこは水で戻しておく。
- ② 白米、雑穀は洗ってザルにあげ、炊飯器に入れる。
- ③ 醤油、油、塩、酒、①を加え、2と1/2合の目盛りまで水を入れる。軽く混ぜて炊く。
- ④ 炊きあがったら大きくさっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけたら完成！

