

～しめじ～

現在、私たちが「しめじ」の名前でお店で目にするのは、実際には「ひらたけ」と「ぶなしめじ」というキノコです。「ぶなしめじ」は「ほんしめじ」という表示で並んでいます。天然物のほんしめじの旬は秋から冬ですが、天然物は栽培できない上に発生量も少ないので、一般には、人工栽培のものが出回っています。

柔らかい歯触りとサクサクした感触「香り松茸、味しめじ」といわれる旨みが「しめじ」の大きな特徴の食べ物です。

しめじをはじめ、キノコ類は、低カロリーでダイエット向きの食品。成分の90%が水分で食物繊維が多く含まれる食品です。その他、ビタミンB1や各種のアミノ酸を含みます。

< 柚しめじご飯 >

(材料4人分)

- ・米3カップ(水3カップ 昆布10cm 酒大さじ2)
- ・しめじ150~200g
- ・調味料(塩小さじ1/2 醤油大さじ2弱
みりん大さじ1 だし汁大さじ2)
- ・柚の絞り汁大さじ1 柚の皮

- ① 米は洗って分量の水、酒に昆布を加えてつけ30分おいてから炊く。
- ② しめじはさっと洗ってほぐしアルミ箔に包んで網の上に乗せ8~10分蒸し焼きにする。
- ③ 調味料を合わせ一度煮立てて味をなじませる。
- ④ ③に柚の絞り汁と皮の糸切りしめじを加える。
- ⑤ 炊きたての熱いご飯に④を汁ごと加え軽く混ぜ器に盛ってできあがり。

