

## 今月のテーマは まいたけ(舞茸) です !!

まいたけは、サルノコシカケ科マイタケ属の植物です。アジアやアメリカ、ヨーロッパをはじめ日本でも古くから自生していましたが、天然のまいたけは非常に数が少ないため「幻のきのこ」と呼ばれていたそうです。発見者が見つけた時に舞い上がるほど喜んだことから、「まいたけ」と名がついたという説もあります。現在、一般的に年中出回っているまいたけは、そのほとんどが人工菌床栽培によるものです。天然ものの旬は9月～10月頃です。

### まいたけの栄養

まいたけには、**ビタミンB2**、**カリウム**、**食物繊維**、**エルゴステロール**などが含まれています。**エルゴステロール**という成分は、紫外線が当たることで**ビタミンD**へと変化します。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進し、骨や歯の形成を助ける働きがあります。食物繊維も豊富に含まれているので、便秘を改善し大腸がんを防ぐ効果も期待できます。美味しいうえに、低カロリーでダイエットなどにも取り入れやすく、さまざまな効果が期待できる万能食材なのです。



### 選び方のポイント

- 軸がしっかりと締まっていて、かさにツヤがあり、割れていないものが良いでしょう。表面が湿っているものは避けましょう。

### 調理のポイント

- まいたけのうま味成分や栄養成分は加熱することで外に溶けだしてしまうため、炒め物や煮物、汁物などの煮汁を逃さない調理法が良いでしょう。

## おいしいごはん! まいたけのバターポン酢スパゲティー

材料(2人分) :

まいたけ…100g	ベーコン…6枚	にんにく…1片
スパゲティー…2束	バター…20g	ポン酢…大さじ2
しょう油…少々	塩・こしょう…少々	小ねぎ…少々

- ① パスタをたっぷりの熱湯で茹でる。
- ② まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、にんにくを炒める。香りが出てきたら、まいたけとベーコンを炒める。
- ④ まいたけがしんなりしてきたら、ポン酢、茹であがったスパゲティーを入れて軽く炒める。しょう油、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて、小ねぎを散らして出来上がり!



あっさりした和風スパゲティーです。過熱によって、ポン酢の酸っぱさが飛ぶので、お子様でも召し上がれます。

### まいたけ 豆知識

まいたけには、「マイタケフロターゼ」というたんぱく質分解酵素が多く含まれているため、生のまま茶碗蒸しに入れると、茶碗蒸しが固まりません。その場合は、一度まいたけを加熱して酵素を失活させてから用いると良いでしょう。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>