

今月のテーマは きくらげ(木耳) です !!

きくらげは、キクラゲ科キクラゲ属の植物です。コリコリとした食感が特徴で中華料理などで馴染みの食材です。見た目や名前から、きくらげをキノコだと知らない方も多いようですが、山の木に生息するキノコの一つです。形が耳に似ていることから、漢字で「木耳」と書きます。乾燥きくらげは年中流通していますが、生のきくらげの旬は4月～8月頃です。

きくらげの栄養

きくらげには、**ビタミンD**、**ビタミンB**、**食物繊維**、**カルシウム**、**鉄**などが含まれています。**ビタミンD**の含有量は食品の中でもトップクラスというほど多く含まれています。体内のカルシウムやリンの吸収を促し、骨や歯を丈夫にする働きや、免疫力をアップさせたり、美肌効果も期待できます。鉄分も豊富に含まれているので、同じく鉄分が豊富なひじきやレバーが苦手な方にも取り入れやすい食材です。

選び方のポイント

- 生きくらげは、肉厚で表面がしっとりとしてツヤがあり、色が濃いものが良いでしょう。
- 乾燥きくらげは、肉厚で表面が黒く、しっかりと乾燥しているものが良いでしょう。



戻し方のポイント

- 乾燥きくらげを時間短縮で戻したい場合は、ボウルに乾燥きくらげを入れ、30℃位のぬるま湯を全体が浸るくらいまで入れて、柔らかくなるまで15～30程分ほど待ちます。水で徐々に戻す場合は、数時間かかるので、調理時間に合わせて戻しておく必要があります。

おいしいごはん！

きくらげと豚肉のみぞれ炒め

材料(2人分): 生きくらげ…10枚(乾燥きくらげの場合…5g)
豚バラ肉…200g にんじん…1/3本 大根おろし…150g(汁も使用)
【調味料A】 しょう油…大さじ1 みりん…大さじ2 酢…大さじ1
【調味料B】 塩・こしょう…少々 小麦粉…大さじ1 酢…大さじ1
サラダ油…適量

- ① きくらげは一口大に切る(乾燥きくらげの場合は戻して、一口大に切る)。豚バラ肉は一口大、にんじんは細切りにする。
- ② ボウルに大根おろしと【調味料A】を合わせておく。
- ③ ビニール袋に豚バラ肉を入れ、【調味料B】をいれてよく絡ませる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚バラ肉を炒める。焼き色がついてきたら、きくらげ、にんじんを加えて炒める。そこへ②を加えて、水気が飛ぶまで炒める。
- ⑤ 水気が飛んだら、器に盛り付けて出来上がり！



大根おろしとお酢が入っているので、サッパリしていますが、ご飯がすすむ一皿です。

きくらげ 豆知識

きくらげには、白きくらげもあります。今回紹介した黒きくらげが一般的ですが、白きくらげは、中国では最高級食材とされ、デザートとして食べられるのが一般的のようです。白きくらげには、黒きくらげ以上の美肌効果が期待でき、女性には魅力的な食材です。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード