

秋の夜長のお供に！

きのこを使ったヘルシーな夜食レシピ

夜食を食べながら趣味に興じる

涼しくて過ごしやすい秋の夜。趣味に夢中で夜更かしをしているとお腹が空いてしまうことも。夜食を食べたいけどカロリーが気になる、そんな時におすすめなのがきのこ料理。きのこは食物繊維がたっぷり腹持ちが良く、100gあたり約20kcalと低カロリー。美容に欠かせないビタミンやアミノ酸も豊富で、夜更かしで疲れたお肌にも嬉しい食材です。おいしくてヘルシーなきのこ料理で、秋の夜長を楽しみましょう！

きのこの豆知識

しいたけ カルシウムの吸収を良くするビタミンDが多く含まれています。干しいたけのほうがビタミンDを多く含んでいますが、生のしいたけも1～2時間天日干しするだけでビタミンDを増やすことができます。



まいたけ タンパク質を分解する酵素が含まれているので、細かく刻み、肉にまぶして調理すると肉の柔らかさと旨みが増します。茶碗蒸しに入れるときは、一度加熱してから入れないと固まらないので注意！



えのき 肥満解消効果があるキノコキトサンという成分が他のきのこより多く含まれています。また、えのきだけに含まれているエノキタケリノール酸という成分は内蔵脂肪を減らす効果があります。



しめじ 「香りまつたけ味しめじ」の通り、うまみ成分のアミノ酸が多く含まれています。水溶性のビタミンB2も含んでいるので汁物は汁も残さずに！油を吸収しやすいので、調理には気をつけましょう。



きのこの名前の由来

しいたけ・えのき
椎の木に生えるから「しい茸」、榎の木に生えるから「えのき茸」になりました。

まいたけ
見た目が舞っているようであるからという説と、貴重なきのこだったので見つけた人が舞い踊って喜んだという説があります。その中で、代官所では採ってきたまいたけと同じ量の銀と交換できたという話もあります。

しめじ
地面にびっしり生えるから「占地」という説と、湿った地に生えるから「湿地」と言う説があります。

低カロリーなきのこのレシピ

生姜スープ

● 1人前

- ・しめじ 1/4パック ・えのき 1/4パック
- ・生姜 1/4片 ・ごま油 小さじ1/3
- ・水 1カップ ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・塩&コショウ 適量 ・お酢(お好みで) 小さじ1/2

- ①きのこは石づきを切り落としてほぐし、生姜は千切りにします。
- ②鍋にごま油を熱して生姜を炒めてから、きのこを加えて炒めます。
- ③②に水と鶏がらスープの素を加えて煮込みます。
- ④きのこに火が通ったらオイスターソースを加えて、塩・コショウで味を整えたらお酢を加えて完成です。

麻婆煮こみ

● 1人前

- ・ささみ 1本 ・しいたけ 1枚 ・ごま油 小さじ 1/4
- ・片栗粉 大さじ1/4 ・水溶き片栗粉 適量
- ・生姜&にんにく(みじん切り) 各1/4片
- (A) ・中華スープ 1/4カップ ・豆板醤 小さじ1/4
- ・醤油 大さじ1/4 ・砂糖 小さじ 1/4

- ①しいたけは4等分に切ります。ささみは一口大に切り、片栗粉をまぶします。
- ②フライパンに油をしいて熱し、ささみを炒めたらフライパンから取り出します。
- ③フライパンに生姜とにんにくを入れてごま油を加えて熱し、(A)を入れて煮立たせたらしいたけとささみを加えます。
- ④③がひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

ツナ和え

● 1人前

- ・ほうれん草 1把 ・まいたけ 1パック
- ・酒 小さじ1 ・ツナ(ノンオイル) 1缶
- ・醤油 小さじ2

- ①ほうれん草をゆでてアクを抜き、よく絞っておきます。
- ②まいたけを適当な大きさに裂いてからボウルに入れます。酒をふってからラップをし、500Wのレンジで1分半加熱します。
- ③②をレンジから出し、全体をさつと混ぜて粗熱を取ります。
- ④水気をきったツナと③をよく和え、醤油で味を整えて完成です。