

旬のものはおいしただけでなく、そうでない時期に比べて栄養もたっぷり。そんな旬の食材を使って、からだにいい料理を作ってみませんか。素材の味を大切にしたい簡単でおいしくできるメニューをご紹介します。

# 柿と鶏肉の煮物



1人分 エネルギー 236kcal  
塩分 1.5g

## 作り方

- ①柿はくし切りにし、皮をむいて種を取り除きます。
- ②小かぶは葉を3cmつけて切り落とし、葉元をよく洗い、くし切りにします。
- ③鶏肉は一口大に切り、しめじは石づきを切り取って小房に分けます。
- ④鍋にだし汁と小かぶを入れ、沸騰したら鶏肉・しめじを入れます。
- ⑤再度沸騰したら、柿と濃口しょうゆを入れ、沸騰を保つ程度の火加減にし、鶏肉に火が通るまで煮込みます。
- ⑥器に盛り付け、せん切りした柚子を振ります。

## 材料(2人分)

- 柿…………… 1個
- 鶏肉…………… 150g
- 小かぶ…………… 1個
- しめじ…………… 50g
- だし汁…………… 200cc
- 濃口しょうゆ…………… 20cc
- ゆず…………… 少々

## 旬の食材 知識

**柿** 生果にはみかんの約2倍のビタミンCが含まれます。とくに葉には多く含まれており、柿の葉茶が健康茶として作られています。ビタミンCは老化防止やがん予防などに効果があるとされています。また、カリウムが多くナトリウムが少ないので、高血圧やむくみの解消に効果があります。その他、血中アルコールの燃焼や胃の熱を解消する作用もあるので、お酒の酔いをさますのにも効果があります。干し柿にすると、食物繊維を多量に含み、優れた供給源になります。干し柿に吹く白い粉はかびではなく、浸出した果糖やぶどう糖が結晶化したものです。これは柿霜といわれ、肺の熱から来る咳や痰を鎮める働きがあるとされています。柿は太古から日本に存在したといわれ、古代の遺跡から毛桃・杏・梅などのくだものととも柿の種が出土しています。品種は1000種類以上もあり、大別して野生種の山柿と栽培種の甘柿と渋柿に分けられます。

## 調理のコツ

かぶはよく洗い、葉付きのまま皮をむかずに煮込んだほうが栄養価も高く煮崩れもありません。柿は固めのものを選んでください。柿の甘さで煮込むので、柿を入れてからはゆっくりと火を通してください。調味料に糖分がなくてもおいしくできあがります。

撮影/菅原 拓

**準備** だし汁をとっておきましょう。  
作りやすい分量  
水…1000cc、昆布…15g、鰹節…20g

- ①分量の水と昆布を鍋に入れ、弱火にかけます。水面がユラユラとし、昆布の表面に泡が立ってきたら、昆布を引き上げます。
- ②鰹節を入れ、火を止めます。
- ③鰹節が鍋底に沈んだら静かにこしましょう。

# きのこのリゾット

## 材料(2人分)

- しいたけ…………… 3枚
- しめじ…………… 1/3パック
- まいたけ…………… 1/3パック
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- バター…………… 10g
- 米…………… 1/2カップ
- 固形スープの素…………… 1個
- 水…………… 2カップ
- パセリ…………… 少々
- 濃口しょうゆ…………… 5cc
- パルメザンチーズ…………… 20g

## 作り方

- ①しいたけは石づきを切り、5mm程度のスライスに切ります。
- ②しめじ・まいたけも石づきを切り、食べやすくほぐしておきます。
- ③玉ねぎはみじん切りにします。
- ④鍋にバターを入れ、弱火にかけます。バターが溶けたら、みじん切りの玉ねぎを入れ、透明になるまで炒めます。
- ⑤玉ねぎが透明になったらきのこ類を入れ、きのこがしんなりするまで炒めます。
- ⑥⑤に米を入れ、米全体に油がなじむまで弱火で炒め、米のまわりが透き通ってきたら水と固形スープの素を入れます。
- ⑦火を強め、沸騰したらコトコトと沸騰を保つ程度の火加減にし、米に火が通るまで炊きます。
- ⑧米がやわらかくなったら、濃口しょうゆとパルメザンチーズを入れ、火を止めます。
- ⑨器に盛り付け、刻んだパセリをあしらいます。



1人分 エネルギー 225kcal  
塩分 1.9g

## 調理のコツ

玉ねぎを炒めるときは弱火でじっくり炒めましょう。徐々に加熱されることにより、よりいっそう甘さが引き立ちます。また、米は洗わずに炒めましょう。粘り気の少ない本格的な仕上がりになります。

栄養指導・調理 **堀 知佐子**  
ミールプロデューサー・管理栄養士

調理師専門学校の講師を経て、1999年には(有)菊の井インターナショナルを立ち上げる。その後、(有)コウズホーリーを設立し、数々の食品メーカーの顧問としても商品開発および調理指導にかかわる。

## 旬の食材 知識

**きのこ** きのこ類は、食物繊維が豊富で低カロリーなのでダイエットに効果的です。独特の旨味は生命活動を維持するうえで大切なリボ核酸という成分からできています。この旨味はグアニル酸といい、がんをはじめ動脈硬化や高血圧を防ぐ役割を果たします。低温の温度帯からゆっくりと加熱し、煮汁を全部きのこが吸収するように調理することがグアニル酸を効果的に摂取する方法です。ちなみに、しいたけのグアニル酸の含有量を茎の部分と傘の部分で比較すると2～8倍ほど傘の部分が多く、また長時間煮ることで他のアミノ酸も出て旨味が増します。旨味の点で、きのこ類は昆布と合わせると高い相乗効果がありますが、鰹節とではさほどの効果はありません。これはきのこ類の旨味と昆布の旨味が異質で互いに助け合って相乗効果をもたらしますが、鰹節の旨味はきのこ類と同じ仲間のものであるため、掛け算ではなく足し算になってしまうからです。ちなみに、しいたけを昆布と合わせると旨味が40倍にも跳ね上げます。また、きのこ類に豊富な成分は、カルシウムの吸収を高め、骨に定着させるビタミンDです。妊婦・授乳婦・幼児には、とくに重要な成分で骨粗しょう症の予防にもなります。そのうえ、きのこの多糖類には抗がん作用があることが明らかになっており、きのこはまさに食べる薬といえるようです。