



JA 中野市の「なかのきのこ新聞」に掲載された「菌ツマレシビ」をご紹介します。おいしい、楽しい、そして健康な毎日のために、プラスきのこ習慣ははじめませんか。



◀ なかのきのこ新聞 WEB や SNS で新レシピ更新中！

ごはんにも合う！ナンプラー香るボリュームおかず **きのここと豚肉のアジアン炒め**



材料（2人分）

エリンギ…1パック
 ブナシメジ…1/2パック
 豚こま肉…100グラム
 タマネギ…1/2個
 ナス…1本
 赤パプリカ…1/2個
 ニンニク…2片
 サラダ油…大さじ1

塩…小さじ1/4
 こしょう…少々
 鳥がらスープの素…小さじ1/3
 ナンプラー…小さじ2
 オイスターソース…小さじ1
 砂糖…小さじ1/3
 酒…大さじ1

パクチー…お好みで

- 1 エリンギは食べやすい大きさに手で割き、ブナシメジは石づきを除き、小房に分ける。タマネギはくし切りにし、ナスと赤パプリカは8等分の乱切りにする。ニンニクは薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、ニンニクを入れ、弱火で熱し、香りが出たら豚こま肉を色よく焼く。タマネギ、ナス、パプリカ、エリンギ、ブナシメジを順に入れ、炒める。
- 3 ②を加え、全体を手早く炒め合わせ、皿に盛る。パクチーをお好みで盛る。

花粉やウイルスに負けない体に /



体の免疫力を高めるビタミンDが豊富

きのこには、体の免疫力を向上させる働きがある「ビタミンD」が豊富。近年の研究で「体の免疫力を向上させる働きがある」ことがわかり、感染症予防の観点からも注目を集めている成分となっています。

花粉症軽減効果も

「えのき氷」には、体内の腫瘍細胞やウイルス感染症細胞の増殖を抑える能力がある「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の増加を促す効果があり、「花粉症を軽減させる効果」があることも研究でわかっており、近年注目されています。

疲労回復効果で疲れをためない

きのこには、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB1や肝機能を高め疲労回復効果のあるオルニチンが含まれています。きのこをとり入れたバランスの良い食事での代謝を高め、疲れをためないようにしていきましょう。

広報クイズ

問題

中野市立長丘小・平岡小・科野小・倭小学校の4校は2019年度末に統合し、4月からは「中野市立〇〇小学校」として開校します。学校名をお答えください。

先月号の問題：中野市のインスタグラムのアカウント名は？
 「shinshu_nakano_〇〇〇〇〇〇〇〇〇」。
 〇に入る英語は？

答え：gallery

—今月のプレゼント—

信州中野きのこセット（3名様）



プレゼント提供者



応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名をご記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などを書いて、はがきかEメールでご応募ください。
 Eメール koho@city.nakano.nagano.jp
 締め切り 4月24日(金) 必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

コメント

えのき茸・全国第1位の生産量を誇る、きのこ王国・信州中野でとれたきのこが5種類入ったセット。中野産きのこは、生産量、品質も、安心安全も、トップクラスです。おいしくて健康にも良いきのこを、たっぷりとお召し上がりいただけます。

※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

383-8614 (住所記載不要)
 中野市庶務課
 秘書広報係
 行
 住所・氏名・年齢・
 電話番号・世帯主

