

# 食 事

## 献立にきのこをプラス きのこをおいしく 食べて、元気な中野市に

きのこは低エネルギーで、食物繊維が多いのが特徴です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや代謝を促すビタミンB2などの栄養素も含まれています。

免疫力を高める食事＝健康づくりの食の基本は何と言っても「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」です。食事の質（中身）の充実こそ免疫力アップの要です。

市の特産「きのこ」を毎日の食事にプラスして、1日3食しっかり食べて、元気な身体づくり、そして元気なまちづくりをすめましょう。



▲なかのきのこ新聞 Webはこちらをご覧ください。

### きのこに含まれる栄養素

※種類によっても違いがあります。

#### ビタミンD

丈夫な歯や骨の形成を促します。

#### ビタミンB1

糖質の代謝を促し、脳や神経系の働きを維持します。

#### 食物繊維

腸のぜん動運動を促し便秘の改善が期待できます。

#### ビタミンB2

皮膚や粘膜を健やかに保ちます。



協力・レシピ提供  
JA中野市

## 02

### バター風味で みそ汁に減塩効果を

だしの旨みや風味で味に変化をつけることで、薄味でも満足感のある味わいにすることができます。きのこから出る旨味成分とバターの風味のおかげで、少ない量のみそでもおいしいみそ汁になります。



## 03

### 主食・主菜・副菜 バランスよく食べる

健康な身体をつくるには「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで色々な食材からバランスよく栄養をとることが大切です。きのこはさまざまな料理に使えるので、ぜひいろいろな食材と併せて調理してみてください。

地域の農産物が大好きです！今回は「牛肉とブロッコリーのシメジ炒め」（右ページ）と、大好きなきのこをバターで炒めたお味噌汁とアスパラの和え物に加え、簡単にバランスのよいごはんをつくってみました。



中野市地域おこし協力隊  
榎本 郁美

## 01

### きのこは洗わない

市販のきのこは清潔な環境で育ち、無農薬で栽培されているため、洗わずに調理して大丈夫です。洗うと旨味や栄養分も流れてしまいやすく、劣化も早くなります。また、保存は冷凍がおすすめ。冷凍したままサッと使えて便利です。



### きのこを使った **バランス** ごはん

#### 榎本隊員がつくってみました

4月から地域おこし協力隊として中野市へ移住した、榎本さん。栄養士と調理師の資格を持つ彼女が、「きのこを使ったバランスごはん」を実際につくってみました！

#### 材料（2人分）

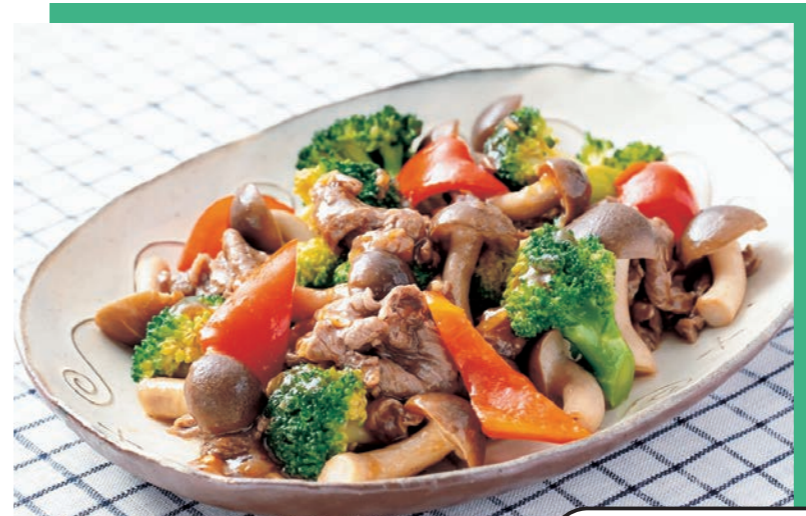
- エノキ 1/4 袋 (50g)
- 茶系エノキ 1/4 袋 (35g)
- ニラ 1/4 束
- 卵 1 個
- おろし生姜 小さじ 1/2
- 鶏ガラスープの素（顆粒） 小さじ 1
- 水 2 カップ
- 醤油 小さじ 1
- 黒胡椒 少々

- 1 エノキと茶系エノキは根元を切り、半分の長さに切る。
- 2 ニラは長さ 1cm に切る。器に卵を割ってほぐす。
- 3 鍋にエノキと茶系エノキ、おろし生姜を入れて強火にかけ、煮立ったら鶏がらスープの素と溶き卵、ニラを加え、醤油で味を調える。
- 4 黒胡椒を振る。



卵はバランスよく栄養素を含むたんぱく質源です。エノキやニラと組み合わせることで食感もアップし、朝食にもおすすめの一品です。溶き卵は、スープが沸騰してから流し入れましょう。

きのこに含まれるビタミンDとブロッコリーやパプリカに含まれるβ-カロテン（ビタミンA）は油を使って調理することで吸収率が高まります。ブロッコリーやパプリカはなるべく同じぐらいの大きさにすることで火の通りが同様になります。



#### 材料（2人分）

- シメジ 1/2 袋 (100g)
- 牛もも薄切り肉 100g
- 油 大さじ 1
- 生姜のみじん切り 小さじ 1
- ブロッコリー 1/2 株
- 赤パプリカ 1/4 個
- オイスターソース 大さじ 1
- 醤油 大さじ 1/2

- 1 シメジは根元を切ってほぐす。ブロッコリーは小房に切り、赤パプリカは 1cm 幅の細切り、牛肉は 3cm 幅に切る。
- 2 ブロッコリーはラップに包んで電子レンジ（600 w）に 2 分かけておく。
- 3 フライパンに油と生姜を加えて中火にかけ、牛肉を入れて肉の色が変わるぐらいまで炒める。
- 4 シメジとパプリカ、ブロッコリーを加えて炒め、**①**を回しかけて炒め合わせる。

### 牛肉とブロッコリーのシメジ炒め