



木のようなさわやかな香りとコリコリとした歯ごたえ。炒め物から汁物、揚げ物、炊き込みご飯など、生食以外はどんな方法で調理しても美味しくいただける万能なきのこ『マイタケ』に注目！
ダイエット食というイメージが強いきのこですが、実はマイタケ、ローカロリーなのに栄養価がとても高いのです。マイタケの注目すべき成分をご紹介します！

～マイタケの栄養成分と効果～

☆ビタミンD☆

腸管や腎臓でカルシウムの吸収を促進し、骨の形成と成長を促すことで骨粗しょう症を予防する

☆ナイアシン☆

エネルギー代謝やアルコールの分解を助け、肌荒れ・肝臓病の予防、二日酔いを解消する効果がある



☆βグルカン☆

がん予防をはじめ、血圧や血糖値、コレステロールを下げるなど健康の維持に役立つ機能として欧米で認知されている

☆他の栄養素☆

その他、ビタミンB2、カリウム、鉄分、タンパク質などの、栄養素もバランスよく含む

☆茹でて簡単！混ぜるだけ！「マイタケと水菜のお浸し」のレシピをご紹介します！☆

●材料(2人分)

マイタケ:100g、水菜:100g、ポン酢またはゆずポン酢:大さじ1

●作り方

①水菜はさっと茹で3cm長さに切り、マイタケは小房に分けさっと茹でざるにあげる

②マイタケ・水菜を和え、ポン酢またはゆずポン酢をかける

(26kcal/1人分)

☆『冷凍・加熱』することで、うま味成分がアップ！☆

冷凍させてから加熱調理するマイタケの細胞組織では、生のマイタケを加熱調理するのみより、うま味成分の生成に関与する酵素作用が活発に行われます。

マイタケを短期間保管するのであれば、冷蔵庫ではなく冷凍庫で保管してみてもいいでしょうか。

参考文献:日本食生活学会・日本食生活学会誌『冷凍した食用担子菌類の嗜好性』

