栄養のしおり

帯広厚生病院　栄養科

2025年
5月1日

干ししいたけ

干ししいたけは、乾燥の過程で成分が凝縮され、生しいたけよりも栄養価が高くなります。うま味成分の「グアニル酸」や香り成分の「レンチオニン」も生じるため、うま味や香りが強いです。干ししいたけは、かさの開きや収穫時期により種類が分けられます。

○冬子（どんこ）：かさの開きが60~80%で、肉厚で、軸は太い。
○香信（こうしん）：かさの開きが100%で、肉薄で、軸も太くはない。最も馴染み深いしいたけである。
○香茹（こうこ）：冬子と香信の中間のもの。

栄養素

しいたけには、「食物繊維」「カリウム」「ビタミンD」などが豊富に含まれており、便通改善、むくみ・高血圧予防や、カルシウムの吸収を助け骨や歯の健康を支えるなど、期待できる効果はさまざまです。生しいたけを干すことで著しく増加する栄養素として「ビタミンD」があります。生しいたけに含まれている「エルゴステロール」が紫外線により「ビタミンD」に変化し、その量はおおよそ10倍に増加します。天日干しされた干ししいたけは、ビタミンDの重要な供給源です。また、血圧降下作用のあるGABAも含まれています。

かさの開きが小さく裏が黒ずんでいないものが新鮮！

戻す必要なし！

干ししいたけのいきなりソテー

材料（2人分）

・干ししいたけ（大）	4枚（30ｇ）
・すりおろしにんにく	少々
・こねぎ（小口切り）	少々
・バター	15ｇ
・塩	少々
・しょうゆ	少々

❶干ししいたけは軸を除き、手で食べやすくちぎる。❷❶を鍋に入れ、ヒタヒタの水を加えて落しぶたをして強めの中火にかけ、沸騰してから5~6分煮る。❸落としぶたを取り、焦げないように火加減を調整しながら水分が無くなるまで煮る。❹にんにく、バター、塩、しょうゆを加えてサッと炒める。❺器に盛り、こねぎをのせて完成。

参考・引用

社団法人 全国調理師養成施設協会.調理師養成教育全書 必修編 ⑤ 食品学
中嶋加代子・山田志麻.調理学の基本 第五版
https://www.kyounoryouri.jp/recipe/43774_干ししいたけのいきなりソテー.html

過去の栄養のしおりをご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！

ホームページ　Instagram　facebook