

【材料 4人分】

- 卵・・・・・・・・・・1個
- 干し椎茸(スライス)・・・8g
- 長葱・・・・・・・・・・1/2本
- 万能葱・・・・・・・・・・お好みで
- ＜調味料＞
- 水・・・・・・・・・・600cc
- うすくち醤油・・・・・・・・小さじ1
- 顆粒だし・・・・・・・・ひとつまみ
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1



干し椎茸のだしの取り方

①干し椎茸は、ひたひたになるくらい水にひたす(1日冷蔵庫で保管)

②干し椎茸は軽くしぼり、お料理に。もどし汁は、きれいなふきんで濾してごみを取り除いて出汁に。

※かつおや昆布だしと合わせて使うと、相乗効果があります。

【作り方】

- ①干し椎茸は、分量の水で戻しておく。長葱は、斜め3mm幅に切っておく。万能葱は、2mm小口切りにしておく。
- ②鍋に、①で戻した椎茸のもどし汁を火にかけ、干し椎茸、長葱を入れ、煮る。
- ③醤油、顆粒だし、塩を入れ、味付けし、一煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④溶き卵を菜箸に伝わらせて流し入れ、火を止める。
- ⑤器に注ぎ、万能葱を散らしてできあがり♪



今月は、「椎茸」から 日本の未来を支えます。

【食材情報】

■栄養情報

- 生椎茸 菌床栽培/(原木栽培)
(中1枚約20gあたり)
- ・エネルギー: 4/(5)kcal
 - ・水分: 18.1/(17.7)g
 - ・食物繊維: 0.8/(1.1)g
 - ・ビタミンD: 0.08/(0.08)μg



干し椎茸 (1枚約2gあたり)

- ・エネルギー: 4kcal
- ・水分: 0.2g
- ・食物繊維: 0.8g
- ・ビタミンD: 0.25μg



←菌床栽培

広葉樹のくずや栄養剤を合わせて固めたものに菌を植え付けます。基本的に3~4ヶ月で収穫できます。

原木栽培→

1~2年をほどかけて、木の養分を吸収しながら育ちます。



【基本情報】

- ・分類: ハラタケ目キシメジ科シイタケ属
- ・主な産地: 国産 生椎茸・・・徳島県・岩手県・北海道
干し椎茸・・・大分県・宮崎県
- ・出荷状況: 通年で流通している。天然や路地栽培の生椎茸は4月~5月と10月~11月が旬
- ・選び方: 生椎茸・・・なるべくカサが開ききっておらず、肉厚で丸みのあるものの方が味が◎。カサの内側にあるヒダが白く綺麗なものが良く、赤味がかったものは鮮度が落ちている。袋やパックの中が蒸れて水滴が付いていたり、濡れた感じになっている物はすぐに傷むので避ける。
干し椎茸・・・よく乾き、肉厚で、カサの裏のヒダが黄白色のものが良い。



家事のお手本

飾り切りの基本

CMなどで見る飾り切りは、見栄えが良いだけではなく、熱が通りやすくなり食べやすくなるので、お鍋や煮物のときにおすすめです



①軸を取ります。手で持って軸の根元から折っていくと取れます。



軸は、裂いてだしをとる時に使ったり、食感があるので炒め物等に使ってもおいしいです。



②真ん中より数ミリ右に包丁の刃先を当て、約30~45°の角度で切り込みを入れます。



③180度回転させ、②と同様に、数ミリ右に包丁の刃先を当て、Vの字を作るようにする。



④均等に、30度ずつ、②と③の手順を繰り返す。

★半分にカットすると 松模様になります。おせち料理などにオススメです。



いろいろな保存方法

【冷蔵保存】濡れている所から傷み始めるので、キッチンペーパーなどで包んでから袋に入れて冷蔵保存すると日持ちが良くなります。さらにその時に、軸が上になるように置くと◎。

【冷凍保存】あらかじめ使う状態に切り、冷凍する。冷凍する事で椎茸の水分が氷の結晶となり細胞壁を壊し、栄養素や味が溶け出しやすくなる。そのため、栄養や旨味が摂りやすくなる。

【乾燥保存】2~3日間天日干しすれば干し椎茸になる。干す事で栄養も増し、旨み成分や香りも強くなって美味しくなるのでオススメです。

最近じんわりブームの かんたん干し野菜



①キッチンペーパーで椎茸の水気をふき取り、軸が上になるようにして天日干しにします。(100円均一にも売っている干しあみを使用しました。)



②約1週間放っておくと、干し椎茸のできあがりです♪
干し具合は、お好みで。



11月は、「**椎茸**」から
日本の未来を支えます。



11

11

November

霜月・しもつき
霜が降りる時期であることから、「霜月」と呼ばれるよう
になったといわれています。

「霜月」と呼ばれるよう



日本の食文化を見直そう

月	火	水	木	金	土	日
31 大寒	1 大寒	2 霜降	3 霜降 文化の日	4 立冬	5 立冬	6 立冬
7 立冬 立冬	8 立冬	9 立冬	10 立冬	11 立冬	12 立冬	13 立冬
14 霜降	15 霜降 七五三	16 霜降	17 霜降	18 霜降	19 霜降 食育の日!	20 霜降
21 霜降	22 霜降 小雪 (しよせつ) いい夫婦の日	23 霜降 勤労感謝の日	24 霜降 「和食」の日	25 霜降	26 霜降	27 霜降
28 霜降	29 霜降	30 霜降	1 霜降	2 霜降	3 霜降	4 霜降

- ・文化の日・・・「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日です。
- ・立冬 (りっとう) 【二十四節気】・・・小雪 (11/22) までの期間で、霜降から数えて15日目頃。立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。
- ・勤労感謝の日・・・勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う国民の祝日です。
- ・「和食」の日・・・食彩豊かな秋の実りの季節に日本の食文化を見直し、「和食」文化の保護と継承の大切さを考える日。日本が世界に誇れる「和食」文化を伝えましょう。

暮らし

- ・七五三
- ・暖房器具の準備
- ・紅葉狩り
- ・喪中・年賀欠礼状の準備



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大きさなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。