



秋といえば、食欲の秋ですね！

今回は、今が旬の食材きのこについてご紹介します。

### ★きのこはスーパーフード？

きのこは、低カロリーで、腸内環境を整える食物繊維や、骨を強くし免疫力を高めるビタミンDを多く含みます。

また最近では、ウイルスや菌に対して、感染症の発症予防効果も期待されています。

このような理由から、スーパーフードと呼ばれています。

→詳しくは<2020.10月教えて栄養士さん！今食べた方がいいものきのこ篇>をご覧ください。



### ★きのこは冷凍保存が良い！？ 正しい冷凍保存方法は？

実は、きのこは冷凍することで加熱後の香りや旨味がアップします。

また、冷凍すると1か月程度保存でき、炒め物やスープなど料理にすぐに使えるので、とっても便利です。

きのこは風味を生かすため、洗わずに保存します。

石づき（軸の先端部分）を切り落とし、小房にほぐして冷凍用保存袋に入れ、密閉します。

また、お好みで数種類のきのこを混ぜて冷凍すると、料理の旨味が一層アップします。



### ★冷凍きのこを使ったおすすめレシピ

#### 【たっぷりきのこのコンソメスープ】

#### 材料（4人分）

冷凍しめじ	1パック分
冷凍エノキ	1パック分
冷凍舞茸	1パック分
ベーコン	2枚
水	1000ml
コンソメ顆粒	大さじ2
塩コショウ	少々
水溶き片栗粉	適量

#### 《作り方》

- ① ベーコンを5ミリに切ります。
- ② ベーコン、冷凍保存したしめじ、エノキ、舞茸を解凍せずそのままお鍋に入れます。
- ③ 分量の水を入れ、火をかけます。
- ④ 沸騰したら中火にし、5分煮ます。
- ⑤ コンソメと塩コショウで味付けをします。
- ⑥ 水溶き片栗粉を回し入れ、再び火をつけます。
- ⑦ 混ぜながらひと煮立ちさせ、軽くトロミが付いたら完成。



参考文献：カゴメ ベジデイ



秋は美味しい食材が沢山あって、「つつい食べ過ぎちゃう!!」なんて方におすすめです!!

