

## ～私のおすすめ～



愛媛大学総合健康センター 看護師 渡部志保

皆さん、シイタケは好きですか？

シイタケがなくても困りませんが、あるといろいろと活躍してくれます。

我が家のタケノコ山の一角で3年前からシイタケ栽培(原木)をしています。一年目はクヌギの木を切り出したり、菌を植え付けたりと大変でした。そんな時には渡部家の4人のイケメンの兵隊が活躍します。出荷するほどの量はありませんが趣味程度で続けています。そして、ほんのわずかですがうちの食費も助けてくれます。

写真は3月中旬の写真です。予想以上のシイタケの発生に驚きましたが、よく見ると一つ一つがかわいく見えませんか？とても愛らしいシイタケですが我が家の食卓に上ると容赦なく家族の胃袋行きです。

今年はたくさん出来たので、干しシイタケにしました。シイタケは天日で干すと機械で乾燥するより黒っぽくなってしまいうのですが、戻した時の香りや味が濃く、ビタミンDも10倍ほど増えているそうです。スライスして干すと早く乾燥して、使う時も切らなくていいので便利です。大量購入した際は、挑戦してみてください。

使うときは、冷蔵庫でゆっくり戻します。こうしておくとうっかり使うのを忘れても4~5日は大丈夫です。うちの冷蔵庫には常に水につかった干しシイタケがあります。弁当のおかずの煮物や、毎朝のお味噌汁に使うことが多いです。フードプロセッサーで粉末にして使う方もいるようです。

シイタケには免疫力アップ、生活習慣病予防、骨粗しょう症予防、女性の強い見方！美容効果もあります。そのほか、味覚を正常に保つために必要な栄養素である亜鉛やカラダのすみずみに酸素や栄養素を運ぶ働きのある鉄、疲労回復効果のあるビタミンB1など、さまざまな栄養素が含まれています。インフルエンザが流行する前にシイタケにご注目！

3月中旬予想以上の豊作!?



冷蔵庫でじっと待機

