

幼児期版

泉大津

食育ひろば



令和5年

10月

No.35



秋の味覚 きのを味わう

暑さもやわらぐ10月は、魚介類や野菜、果物など秋の味覚に溢れます。その中でも、きのこは、普段出回らない天然きのこなどを含め、10月の出荷量が1番多いそうです。スーパーには様々な種類が売られており、きのこの販売スペースが広がってくると、秋の訪れを感じます。

きのこは うま味の宝庫！？

古くから日本の食文化を支えてきた「うま味」ですが、きのこには、三大うま味成分の一つ、グアニル酸が豊富に含まれます。

その他のうま味成分、グルタミン酸（昆布など）・イノシン酸（かつお節など）と組み合わせると、うま味の相乗効果は30倍にもなると言われます。また、きのこは一種類よりも複数種類を組み合わせると、さらにうま味がアップします。



子どもの成長に必要な栄養素

低カロリーなイメージのきのこですが、食物繊維やビタミン類など、エネルギー以外の栄養素は豊富！

中でもビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、元気な歯や骨づくりをサポートするため、子どもの健やかな成長に欠かせません。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

きのこのみそ汁



天然だしときのこで
うま味の相乗効果！

<材料・4人分>

- ・しめじ 60g
- ・エリンギ 60g
- ・しいたけ 60g
- ・えのき 60g

※きのこは、お好みの種類で

～だし汁～

- ・昆布 10g
- ・かつお節 20g
- ・水 1000ml
- ※出来上がり量は、約800ml
- ・みそ 40g

【作り方】

- ①鍋に昆布、水を入れ、30分おく。火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰させる。かつお節を加えたら火を止め、キッチンペーパーでこす。
- ②きのこは、石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁800mlを沸かし、きのこを入れ煮込む。みそを溶いて完成。