

土屋品子の **活カ** レシピ No.43

食のパワーでビジネス成功!

きのこで腸内環境を整え、充実の秋を!

きのこに含まれる食物繊維は、便秘予防など腸内環境の改善に有効です。
 きのこの種類によって効果に違いがあるものの、動脈硬化、血圧の調整、糖尿病の治療、痴呆症や癌の抑制などの効果も期待されています。
 食材の栄養素を丸ごと摂取できる為、スープ料理をご紹介します。

きのこのスープ



<材料>3人分

しい茸	半パック
えのき茸	半パック
しめじ	1パック
なめこ	50g
にんじん(小)	1/3本
セロリ	1/3本
玉ねぎ(小)	1/4個
ロースハム	1枚
チキンブイヨン	300cc
生クリーム	70cc
バター	大さじ2弱程度
塩・胡椒	適宜

●下準備

- ①しい茸は、石付きを取り、さっと水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ②えのき茸は、袋に入ったままで根元を切り、中身を2等分して、上の方は炒め用に、下の方はブイヨンに入れる。
- ③しめじの根元の方はブイヨンに入れる。
- ④マッシュルームは石付きを取り、頭は薄切りにし、根元部分はブイヨンに入れる。
- ⑤なめこはさっと洗っておく。
※ 缶詰のなめこを使う場合は汁を軽くとる
- ⑥人参、セロリ、玉ねぎは2mm位のあられ切りにし、ロースハムも同様しておく。
- ⑦湯に、固形あるいは顆粒のチキンスープの素を溶かし、チキンブイヨンを作っておく。

●仕上げ

- ①厚手の鍋にバター大さじ1弱を加え、人参、セロリ、玉ねぎを柔らかくなるまで炒め、ロースハムを加え更に炒める。香りが出てきたらバター大さじ1弱を加え、しい茸を入れてしんなりするまで炒め、しめじ、マッシュルーム、えのき茸を加えてまぜる。
- ②全体がしんなりしてきたらチキンブイヨン300ccを加え、沸騰するまで強火にした後に、アクを取り、弱火にしてなめこを加える。
- ③最後に生クリームを加え、塩・胡椒で味をととのえ、温めた器に盛る。



野菜類のあられ切り炒め

ひとくちmemo

- ・きのこは新鮮なものを用意する。
- ・きのこは好みのもので作っても良い。
- ・きのこの量が多いと感じるかもしれないが、過熱すると程よくなる。きのこの量は好みで調整。
- ・急ぐときは野菜を「いちょう切り」するなど、応用して作る。

土屋 品子 Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。

