

食を楽しむ、考える。

vol. 38

生しいたけは三大旨味成分の一つ、グアニル酸を含みます。料理の味を引き立ててくれる生しいたけを大いに利用しましょう。



しいたけの チーズのつけ焼き

《材料》 (2人分)

935 産直 滋賀県産生しいたけ … 4枚

655 ところりミックスチーズ … 40g
(またはカマンベールチーズなど好みのチーズ)

はちみつ ……………適宜
パセリ(みじん切) ……………少々

《作り方》

- しいたけは軸を取ってかさの裏側にはちみつをかける。その上に4等分したチーズをのせる。
- オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。

数量限定

注文多数の場合は、抽選とさせていただきます。
商品のお届けをもって発表に代えさせていただきます。

産直

935 冷蔵 毎週 企画

滋賀県 マノーナ
ファーム(資生園)

滋賀県産生しいたけ
(菌床栽培)

100g前後(無選別・袋入)



管理された環境で栽培する菌床
栽培の生しいたけです。

クーポンがで
2,000点限定

お一人様
1点限り

限定の理由

8月からの高温により
生産量が不安定なため

いつもおトク

本体 100円
(税込 108円)

生しいたけ



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齋田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

生しいたけは低エネルギーで旨みもたっぷり!

生しいたけは食物繊維が豊富な低エネルギー食品です。食物繊維は便通を整え、腸内環境の改善に役立ちます。また、しいたけ特有の成分エリタデニンとの相互作用によりコレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を予防する効果、さらにエリタデニンには血圧を低下させる効果も期待されています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含み、骨粗しょう症予防の働きが期待できます。

ビタミンDは太陽の光を浴びることで皮膚の中で作ることができますが、近年、紫外線を避ける傾向から日本人の多くは慢性的にビタミンDが不足しているという報告があります。生しいたけを上手に活用して健康生活を心がけましょう。