



2025 年度 10 月 1 日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園 与那原 ベアーズ 1

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミン D・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香がよく、どんな料理にも合う優れたものです。
私たちの身近な食材の 1 つであるキノコ。食用キノコにはたくさんの種類があり、風味や食感はさまざまです。それぞれのキノコの特徴を知って、美味しいキノコ料理を楽しんでみませんか？

えのきたけ

リラックス効果があるとされているギャバが豊富に含まれています。火の通りが早いので、サッと炒めるようにするとシャキシャキとした食感が楽しめます。一方、じっくり煮るととろみが出ます。

ぶなしめじ

食物繊維に加えてカリウムやビタミン D などが含まれています。また、うま味成分のグルタミン酸が含まれているので、汁物や煮物などにつかうとおいしい出汁もとれます。

しいたけ

食物繊維のほか、カリウムやビタミン D、うま味成分のグアニル酸も含まれています。生しいたけはソテーや炒め物などにして食感を楽しむのがオススメです。一方、乾燥シイタケは煮物や汁物などに使うとうま味や香りが堪能できます。

まいたけ

キノコ類の中でもまいたけに多く含まれる成分がプロテアーゼというたんぱく質分解酵素です。お肉と一緒に漬け込んで調理すると、肉のたんぱく質を分解してくれるので、とても柔らかく仕上がります。

えりんぎ

サツマイモよりも食物繊維が豊富に含まれています。調理するときは、繊維にあわせて縦に裂くと味が染み込みやすく、繊維に対して直角に輪切りにするとホタテの貝柱のような食感も楽しめます。

なめこ

食物繊維はもちろんですが、カリウムも含みます。なめこのぬめりは水溶性食物繊維のペクチンといわれる成分によるものです。みそ汁の具材や、大根おろしと和えてポン酢などを加えたなめこおろしとして食べるほか、カサの大きななめこは、天ぷらにするのもオススメです。