



2021年2月

しいたけの肉詰め【CAND Report No.42】

立春の候、貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃は格別のご高配にあずかり厚く御礼申し上げます。

今回は、きのこを使ったレシピの第3弾として、しいたけの肉詰めをご紹介します。

【しいたけの肉詰め】 材料:6個分 調理時間:約20分

- ◆ しいたけ …6個
- ◆ 豚ひき肉 …200g
- ◆ A:卵 …1/2個
- ◆ A:片栗粉 …大さじ1
- ◆ A:すりおろししょうが …大さじ1
- ◆ A:塩 …小さじ1/2
- ◆ A:こしょう …少々
- ◆ 玉ねぎ …1/4個
- ◆ サラダ油 …少々

【たれ】

- ◆ 酒 …大さじ2
- ◆ 砂糖…大さじ1
- ◆ 醤油 …大さじ1
- ◆ みりん …大さじ1

- ① しいたけは軸を取ります。取り除いた軸はみじん切りにしておきます。玉ねぎはみじん切りにしておきます。しいたけの傘の裏側には、茶こしなどで片栗粉(分量外)を振りかけておきます。
- ② ボウルに豚ひき肉と A の材料を加えよく捏ねます。みじん切りにした玉ねぎとしいたけの軸を加え、粘りが出るまでよく混ぜます。6等分にして丸めておきます。
- ③ しいたけの傘に、②の具材を詰めて、形を整え、片栗粉(分量外)を振りかけます。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を加えます。ひき肉の面を下にして弱火でじっくり火を通します。
- ⑤ 火が通ったら、ひっくり返してしいたけの部分も焼きます。
- ⑥ たれの調味料を加え、全体に絡めたら完成です☆



しいたけには、特有のうま味成分であるグアニル酸とグルタミン酸が含まれていることはご存知の方も多いと思います。その他にも様々な成分が含まれていますが、免疫機能に影響を与える成分が多く含まれています。

食用きのこの中には、種々の生理活性物質が含まれていることが明らかにされてきました。きのこの生理活性物質の中には主に生体防御に関わるもの(抗生物質、抗ウイルス物質、抗腫瘍性物質等)、生体機能調節に関わるもの(血圧降下物質、血糖降下物質、抗血栓物質、補体制御物質、抗炎症活性物質、マクロファージ活性物質等)などの存在が確認されています。これらの内、いくつかの物質の作用機序は免疫細胞賦活化と密接に関係していることもかなり解明されつつあります¹⁾。

また、傘の部分に多いエルゴステロールは、ビタミン D へと変化して骨の強化にも役立ちます。干しいたけにすると、ビタミン D は濃縮して生しいたけの約 32 倍にもなるそうです。健康につながる様々な栄養素が含まれているので、積極的に摂取していきたいですね。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 水野雅史, 食用キノコ中に含まれる機能性多糖の免疫学的測定法の確立とその応用
Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi Vol. 48, No. 11, 793~797 (2001)[総説]
https://www.jstage.jst.go.jp/article/nskkk1995/48/11/48_11_793/pdf