

日本の家常菜⑭⑬

“蘑菇什锦饭・芝麻拌秋葵、扁豆”

大家是否听说过“秋季食欲旺”这句话呢？秋季是收获硕果，熬过苦夏，食欲开始恢复的季节。因



此在这里，我们想为大家介绍一下具有秋季代表性的食材——蘑菇，焖出来的米饭。蘑菇可分为香菇、丛生口蘑、朴树



蘑、灰树花、松茸以及刺芹侧耳等种类。有些种类的蘑菇一年四季都上市，不过秋季是最最好吃的季节。这些蘑菇富含食物纤维、维生素 D、维生素 B 以及矿物质等营养成分。食物纤维在我们的肠子里就好像海绵一样富含水分，将肠内的有害物质吸收并排出，而且，只要摄取少量的植物纤维，就会给我们带来吃饱的感觉，因此，蘑菇特别适合于便秘及对自己的体重比较担心的人食用。此外，据说蘑菇有旨味成分，含谷氨酸和鸟苷酸，因此与大米一起焖饭的话，旨味便会为米饭添香增色。

～如何选择鲜度高的蘑菇～

香菇・・・要选择菇伞肉质厚，伞没怎么打开，内侧为纯白色，蒂粗短的。

丛生口蘑・・・要选择伞开得不大，有弹性，色黑且小，蒂长的。

灰树花・・・要选择伞呈较浓茶褐色，有光泽，感觉一摸就会折断，蒂呈白色且有弹性的。

～保存方法～

湿气重的话，蘑菇的质量会下降，因此最好是待蘑菇稍干以后，用保鲜膜将其包好，之后放入冰箱内保存。

にほん かていりょうり
日本の家庭料理⑭

「きのこの炊き込みご飯・

あくらといんげんのごま和え」

食欲しょくよくの秋あきという言葉ことばを聞いたことありませ
んか。秋あきは実みりの多い時期おおじき、暑い夏あつなつを乗り切り、
食欲しょくよくが戻もどってくる時期じきです。そこで、今回は秋あき
の代表だいひょうと言える食い材しょくざいのきのこつがを使った炊き
込みご飯しょうかいを紹しょうかい介しょうかいしたいと思おもいます。きのこ
には、椎茸しいたけ、しめじ、えのきだけ、舞茸まいたけ、松茸まつたけ、
えりんぎなどえりんぎなどいろいろな種しゅるい類るいがあります。種しゅるい類るい
よっては一年中いちねんじゅう出回でまわっていますが、やはり秋あき
が一番美味いちばんあじしい季節きせつです。栄養えいようとしては、食しょく
物ぶつ纖維せんい、ビタミびンみん D、ビタミびンみん B、ミネラル類みねらるるい
が豊富ほうふに含まふくれています。食物纖維しょくぶつせんいは、腸ちようの中なか
でスポンジすほんじのように水分すいぶんを含ないみ、腸内ちようないの有害ゆうがい
な物質ぶつしつを吸きゆう着ちやくして排はい出しゅつし、また少しょう量りょう
で満腹感まんぷくかんをもたらしべんてくれるので便秘べんぴがちな
人ひとや体たい重じゆうが気きになる人ひとにはお勧すすめです。その
ほかほかにうまみ成分せいぶんと言くわれる、グルタミくるたみん酸さん、
グアニル酸くあにるも含こめまれているので、お米こめに入れて炊い
き込くむとうまみ成分せいぶんも加くわわり美味あじしくなります。

～鮮度のいいきのこの選び方～

椎茸・・・傘が肉厚にくあつであまり開ひらいてなく、裏うら
側がわが純白じゆんぱくなもの。軸じくが太ふとくて短みじかい。

しめじ・・・傘が開はりすぎず、ハリはりがあり、黒くろ
小ちいさめ。軸なが長ながい。

舞茸・・・傘は茶褐ちやくしやく色こが濃こうたくく、光沢こうたくがあり
触さわるとパリッぱりっと折おれそうなもの。軸じくが白しろく弾だん
力りよくがある。

～保存方法～

湿気しつげがあると傷いたみやすいため、乾かわかしてから
ラップらっぷに包つつんで冷蔵庫れいぞうこへ入いれます。

～料理の下準備～

きのこ類るいは風味ふうみ、そして食感しょくかんが大事だいじですの
で、水みず洗あらいせず、汚よごれが気きになるところは固かた
く

～准备材料～

蘑菇重在风味及口感，因此最好不要冲洗。要是嫌它沾着土的话，可以用拧干的擦碗布擦拭。万一用水洗过的话，一定要将其水分擦干。否则的话，做出来的东西会感觉湿淋淋的。

那么，下面是蘑菇什锦饭的做法。

材料

香菇	2 朵
丛生口蘑	40 克
灰树花	40 克
大米	(2 合)

调料

酱油	1 大匙
酒	1 大匙
海带汤汁（颗粒状）	2 小匙
水	不满两杯

预先准备

- ①将米洗净，然后放入筍笥里沥十五分钟水。
- ②将从生口蘑及灰树磨的根去掉，并将其撕成容易吃的大小。
- ③将香菇蒂切成 5 毫米宽的细丝。

做法

首先，将洗净的米放入电饭锅，加进调料和不满两杯的水。其次，放入香菇、丛生口蘑及灰树花，与白米一道焖。饭焖好之后，放 10 分钟，之后打开锅盖拌匀即可。

下面，我们给大家介绍一道能够防止苦夏、用秋葵做出来的菜肴。中菜一般不大使用秋葵，而在日本的超市里却可

以常常看到秋葵的影子，因此很多人因为不知道怎么做，所以大概没买过秋葵吧。秋葵与山药和莲藕一样，有着粘稠的成分，它可以降血



絞った布巾で拭くとよいでしょう。水洗いをしたい方は、洗った後必ず水気を拭き取ってください。そのまま使うと料理が水っぽくなってしまいます。

では、きのこを使った炊き込みご飯の作り方です。

材料

椎茸	2 枚
しめじ	40 g
舞茸	40 g
お米	(2 合)

調味料

醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
昆布だし（顆粒）	小さじ 2
お水	2 カップ 弱

下準備

- ①お米を研ぎ、ざるにあげて 15 分くらいおく。
- ②しめじ、舞茸は石突を取り食べやすい大きさにほぐす。
- ③椎茸は軸を切り、5 mm 幅に細切りにする。

作り方

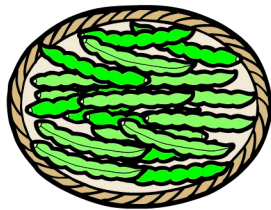
まず、炊飯器に洗ったお米を入れ、調味料を加え、2 合分の水を入れます。次に、椎茸、しめじ、舞茸を入れ白米と同じようにご飯を炊きます。炊きあがったら 10 分くらいおき、混ぜると完成です。

次に、おくらを使った夏バテ防止料理をご紹介します。おくらは中国料理では、あまりなじみのない食材で日本のスーパーで見かけますが、調理方法がわからないために買ったことがないという人もいることでしょう。おくらには山芋やレンコン同様のネバネバ成分がありここに血糖値降下作用や糖尿病予防や改善、動脈硬化予防の成分が含まれています。夏は

糖、预防糖尿病以及改善、预防动脉硬化。由于夏天往往过多摄取冰冷的东西，或是喝水过多，因而导致胃酸减少，而秋葵可以起到帮助消化的作用。因此，它可以说是一种需要多多摄取的食物呢！接下来，我们就为您介绍芝麻拌秋葵、扁豆的做法。

材料

秋葵 10 根
扁豆 100 克



调料

酱油 1.5 大匙
白糖 1 大匙
味淋 1 大匙
磨碎的芝麻 3 大匙
海带汤汁（颗粒状） 2 小匙

做法

在秋葵上撒少许的盐，之后放在菜板上滚动着洗（这样就可以将其上面的细毛洗去）。接下来，将水烧开，后将秋葵放进去焯 1~2 分钟，之后倒进筐箩中。这时，要注意不要焯过头。因为焯过头的话，秋葵就会变得很软从而失去咬劲儿。待水沥尽后，去蒂并将其切成容易吃的大小。扁豆焯 4~5 分钟，之后倒进筐箩中。再将其切成容易吃的大小。最后，撒上调料拌匀即成。

点滴知识

据说芝麻富含钙、铁、维生素等成分，具有降低胆固醇的作用。要是就着上面所介绍的蘑菇什锦饭吃芝麻拌秋葵、扁豆的话，可以同时摄取维生素 D 和钙质，从而起到预防骨质疏松症的作用。

各位朋友，为了您的健康，我们希望您多多摄取季节性食材，让您的饭桌充满四季各异的色彩和香味！（K）

ついでに冷たいものを食べ過ぎたり、水分の取り過ぎで胃酸を薄めてしまった胃の、消化吸収を助ける働きがあります。積極的に取りたい食材ではないでしょうか。では、あくらといんげんのごま和えの作り方です。

材料

あくら 10 本
いんげん 100 克

調味料

醤油 大さじ 1 と 1/2
砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 1
すりごま 大さじ 3
昆布だし（顆粒） 小さじ 2

作り方

あくらは、軽く塩をふり、まな板の上でコロコロと転がし水で洗います。（うぶげがとれます。）次に、お湯を沸かし、1~2 分茹でて、ザルにあげます。この時、ゆで過ぎには注意しましょう。ゆで過ぎると柔らかくなって歯ごたえがなくなってしまう。そして、水気を切り、ヘタを切ってから食べやすい大きさに切ります。いんげんは、4~5 分茹でてザルにあげます。そして、食べやすい大きさに切ります。最後に、調味料と合わせて出来上がりです。

ワンポイント

ごまには、カルシウム、鉄分、ビタミンが豊富に含まれていて、コレステロールを下げる働きもあると言われています。先ほど紹介した、きのこの炊き込みご飯とあくらといんげんのごま和えと一緒に食べることで、ビタミン D とカルシウムと一緒に摂取することができ、骨粗鬆症の予防になります。

みなさん、健康を保つため、季節の食材を取り入れ、季節感のある食卓にしてみたいかがでしょうか。（K）