



栄養科たより 6月号

いいことだらけのきのこ

ローカロリーなのに、栄養素がとっても豊富なきのこ。きのこ類の栄養をより豊富に摂取するためには、「冷凍保存」が賢い方法です！なぜならば、生のきのこにはうま味成分がほぼ無いためです。うま味成分が出るのは、きのこの細胞が「壊れた」時です。

きのこを冷凍すると、水分が膨らんで細胞壁を壊し、RNA分解酵素という酵素が働いて初めて、うま味成分を作りだします。冷凍したときと調理する時の2度、この酵素が働くため、「グアニン酸」「アスパラギン酸」などの成分が3~4.5倍にアップします。

解凍するとうま味や水溶性ビタミンが流れ出てしまうので、調理する時は必ず凍ったまま使用しましょう！



冷凍保存がおすすめなきのこ BEST3

1位 えのきだけ

ダイエットに有用な働きをするキノコキトサン。きのこの中でもえのきだけに一番多く含まれています。「ミキサーにかける&冷凍」のダブルで細胞を壊すと、キノコキトサンが12倍にアップ!



製氷皿に入れ冷凍すると使用しやすいです！

2位 ぶなしめじ

代謝アップや美肌効果のビタミンB群が豊富なぶなしめじですが、水気で傷みやすいのが玉に傷。石づきを切り落として、小分けに冷凍すれば1ヵ月保存が可能です！

3位 まいたけ

ダイエット効果のあるMXフラクション。80℃以上で分解されてしまうため、味噌汁やスープの仕上げにさっと入れるのがおすすめです。冷凍すると短時間でうま味が溶けだします。

冷凍きのこの調理は、「解凍せずに煮込む」が基本！
美味しくきのこを楽しみましょう☆

