

さまざまな効果をもたらす秋の薬膳キノコ

秋はキノコが美味しい季節。キノコ類はどれも植物繊維が豊富で、とくに整腸作用に効果があります。胃や腸を整えると、体全体の免疫力を高めることにもなり、疲労回復、風邪予防、新陳代謝、水分代謝がよくなるなどさまざまな効果をもたらします。キノコの効能と、お子さんも食べやすいキノコを用いたレシピを紹介します。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。28歳、18歳、5歳児のママ。



薬膳（中国伝統医学）の中では、キノコは「気」を補う効果が高い食品とされています。「気」が不足すると、疲

れやすく、だるい、やる気がない、起きるのが辛いなどといった症状を引き起こします。また免疫力が下がり、代謝が悪くなると風邪をひきやすくなり、胃腸の不調やアレルギーの原因にもなります。キノコをしっかりと食べて「気」をチャージすると、エネルギーが満たされ免疫力もアップ。キノコは骨の健康を保つビタミンDも豊富なので、お子さんの健やかな食育にも適しています。キノコは水で洗わなくてもよく、また包丁を使わなくてもいいので、育児や家事で忙しいママにもぴったりの素材です。秋の毎日の食卓にキノコを取り入れて、家族みんなで元気に冬を迎えましょう。

キノコの持つパワーをさらにアップするには、同じく「気」を補う食材が効果的。疲労回復に最も効果のある

「気」の食材でおすすめのものが「うなぎ」。まいたけやエリンギなどと「柳川風」にすると、食卓の豪華な一品となります。細かくカットすれば、離乳食後期の赤ちゃんでも食べられます。

「キノコとうなぎの柳川風」レシピ

材 料：まいたけ（エリンギやしめじでもOK）1パック、1cm幅にカットしたうなぎ（蒲焼）200g、斜め切りしたネギ1/2本、4個分の溶き卵、だし汁2カップ、しょうゆ、みりん、酒各大さじ2、薬味の三つ葉。

作り方：鍋に溶き卵以外の材料を全て入れて熱し、煮立ってから3分ほどたったら卵を混ぜ入れて半熟状態で火を止めます。好みで三つ葉をのせていただきます。

その他には、キノコと鶏肉の煮物や、キノコとアジの南蛮漬け、キノコと鶏レバーのソテーなども、「気」×「気」の組み合わせの料理です。パスタやスープなどに入れても美味しく、和風にも洋風にも使える便利な食材なので、とくにキノコが美味しい秋の季節は、たくさん食卓に取り入れてくださいね。