



シイタケのヘルシー炒め^{いた}



シイタケはコレステロールの低下に効果的なエリタデニンを含むなど、生活習慣病の予防が期待できる優れた食材です。シイタケのうま味をシンプルに味わう、油を使わない健康的な一品を伊豆市食育推進会議会長の宮地あけみさんに聞きました。

●**材料【4人分】** シイタケ(生) 200g(8枚)、生ハム 120g(24枚)、山芋 40g、本ワサビ(市販のチューブ製品も可) 10g、リーフレタス 小12枚、パプリカ(赤) 40g、塩 少々、バルサミコ酢 適量

●**作り方** 所要時間:約25分

①シイタケは軸を取り、3つに切る。②フライパンに切ったシイタケを入れ、弱火で5分間空炒りする。③皿に広げ10分間冷ました後、生ハムを巻く。④皮をむいてすりおろした山芋と本ワサビ、塩を混ぜソースを作る。⑤リーフレタスを皿に敷き③を盛り付け、薄切りにしたパプリカを飾る。⑥料理の周囲に、シイタケの味を引き立てるバルサミコ酢を落とし、④のソースを添える。

●**ポイント** ④のソースをつけると、さっぱりとしたワサビの清涼感で、シイタケが苦手な方も食べやすくなります。

1人分 エネルギー:96kcal タンパク質:8.9g 脂質:5.2g 塩分:1.0g

Memo 伊豆市産の原木シイタケ^{げんぼく}

伊豆市のシイタケ栽培の歴史は古く、寛保元年(1741年)に石渡清助が日本初の人工栽培を行ったという記録が残っています。特徴はクヌギやコナラなどを伐採した原木と呼ばれる木に菌を植え、林間などを利用して生産する原木栽培。上質な味わいが魅力のシイタケは、毎年開催の全国品評会で農林水産大臣賞を日本一多く受賞しています。

