

きのこ料理「べからず」集



低カロリーで、食物繊維が豊富なきのこ！
食物繊維は血中のコレステロールを下げ、動脈硬化を予防する働きがあると言われています。
また、便秘予防にも効果的です。
調理のポイントを押さえて、食卓の一品に登場させてみませんか？

ポイント



洗うべからず

水で洗ってしまうと風味を失ってしまうので、洗わずに、キッチンペーパーなどで拭く程度にしておきます。



しいたけの軸は捨てるべからず

しいたけの軸は固くて食感が悪いですが、栄養分はかさと同じ。細く裂いて味付けをすればおいしく食べられます。

しいたけの裏面を焼くべからず

焼きしいたけは、風味を楽しめる料理です。焼くときはかさの表面だけで十分。うらまで焼くと食感が悪くなってしまいます。



大量の油で炒めるべからず

きのこは油を吸いやすい食材です。大量の油を使うと風味も味も悪くなります。

煮すぎるべからず

煮すぎると縮んで食感が悪くなり、風味も損なわれてしまいます。きのこは最後に入れるのがコツです。

～今月の商品紹介～



参考文献: オールガイド食品成分表

塩分77%カットだしの素 (4g×30本) ￥475(税込)