



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル
ライフ

イラスト：小林裕美子



シイタケのプロフィール
 【分類】ハラタケ目キシメジ科（ホウライタケ科・ヒラタケ科など）シイタケ属
 【原産地】日本、中国、アジアの熱帯高地
 【おいしい時期（旬）】秋、春
 （多く出回る時期：9～11月ごろ、3～5月ごろ）
 【主な栄養成分】エルゴステロール、
 エリタデニン、β-グルカン など

シイタケ

和食にはかかせない、うま味成分の宝庫

保存方法

生シイタケ

湿気があると傷みやすいので注意



軸を上に向けた状態で、新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

冷凍保存期間は約1か月
 すぐに使い切れない場合は、丸ごと、またはかさを切り離し、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍を冷凍するとうま味成分が出やすくなり、味が良くなる。



乾燥しいたけ

吸湿しやすく湿気が入るとカビが生えるため、乾燥剤の入った密閉容器に入れて冷蔵所または冷蔵庫に入れておくと良い

シイタケのいろいろ

原木栽培シイタケ

コナラやクマザサなどの丸たを使って栽培したものの肉質が締まっていて香りが良い、風味が強いのが特徴。菌切れの良さや風味を楽しめる。国産の乾燥しいたけのほとんどは原木栽培のシイタケ



乾燥しいたけ(干しいたけ)

かさの開き具合によって二つに大別され、肉厚で丸みのあるものを「どんこ(冬菇)」、かさが開いて薄いものを「香信(こうしん)」と呼ぶ。二つの大きな違いは食感。煮物や鍋物など菌触りを楽しみたいならどんこ、ちらしや炊き込みご飯など風味がメインなら香信といった使い分けが一般的



菌床栽培シイタケ

おがくずに米ぬかやふすまなどを加えて作った培地で栽培する。日持ちが良く安定して生産できるのが利点。栽培期間も短く、低価格で大量生産可能



見分け方

かさが開き切ったり、みだりが茶色く変色しているのは鮮度が落ちているので避ける



軸は短くたく、かさの裏側のみだりがきれいな白色でしっかりと張っているものが良品

同じ大きさなら重みがある方を選びましょう

パック・袋入り
 水滴の付いていないものを選びましょう

かさの開き具合が6〜8割程度で肉厚なもの

かさが薄茶色でみだりや染みがなく張りがある



乾燥しいたけ

良品はしっかりと乾燥して表面が茶褐色でかさの裏のみだりが茶黄色

お年寄りの膝の痛み

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがいます。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。

症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちは朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。

膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診てもら

健康百科



らうのが良いのですが、日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることで、膝の負担を多くして、痛みを起こすからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま10数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ10回ずつ繰り返し1日2回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の3〜4倍、階段の上り下りでは、4〜5倍もの負担が加わるといわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は3〜5kgも少なくなります。