

平成26年11月12日

# 菌活にチャレンジしよう！旬のきのこたっぷりレシピ

## 今日のメニュー



## ポイント

最近いろいろな”〇活”が流行していますね。今回のクッキングメイツでは”菌活”をご紹介します。菌活とは、菌自体、あるいは乳酸菌などの微生物の働きを利用して作られた発酵食品を食べることです。

菌は『きのこ』とも読むことを、ご存知でしょうか。きのこは野菜ではなく、食物繊維の豊富な菌類です。また発酵食品には、乳酸菌や麹菌などを多く含む、醤油や味噌、麴、納豆、甘酒、ヨーグルト、チーズなどがあります。これらの菌類や発酵食品を摂ることで、腸内環境が整えられます。

これにより便秘の解消や、免疫力が高まるなどの効果が期待できるといわれています。またがん予防や、女性には嬉しい美肌への作用なども確認されています。

今回のレシピでは、4種類のきのこに加え、ごぼうやレンコン、サツマイモなど、食物繊維の多い食品を、たくさん使用しました。

食物繊維は腸内善玉菌のえさとなり、善玉菌を増やして整腸作用を助けます。菌活の効果を更に高めてくれるので、一緒に摂るといいですね。

『いろいろ根菜の塩麴スープ』では、塩麴と根菜類をコトコトと煮込みました。秋から冬にかけて旬の根菜類は、しっかり煮込むことで野菜のだしが出て、少量の塩麴で調味するだけでも美味しく頂くことができます。今回は更に牛乳を加えて、スープにコクを足しました。これから寒くなる季節にお勧めの一品です。

## 感想

・今回の料理では、塩や醤油を使いませんでした。美味しくいただきました。きのこが菌というのは驚きでしたが、整腸にいいとのことなので、意識してみようと思います。

(40歳代 女性)

・菌+食物繊維の効果の話が勉強になりました。組み合わせに気をつけて料理するようにします。

(70歳代 男性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)