

## 【秋レシピ】 管理栄養士が教える！

### 不溶性食物繊維豊富なきのこで作る贅沢炊き込みごはん



秋といえば『きのこ』。少し前までは椎茸やしめじ・えのきだけ・エリンギが中心でしたが、最近ではスーパーでもさまざまな種類を見かけるようになりました。マッシュルームは缶詰ではなく、生のものが並んでいるのもよく見かけます。みなさんはどのような種類のきのこが好きですか？ 私はひらたけやエリンギの香りや菌ごたえが好きでよく食べています。今回は、そんなきのこをたくさん使った炊き込みごはんをご紹介します。鶏肉を入れることでさらに贅沢な、主菜のような炊き込みごはんになりますよ。

### 不溶性食物繊維がたっぷり含まれるきのこ！

食物繊維を多く含むきのこ。食物繊維には水溶性と不溶性のものがああり、きのこには不溶性食物繊維が多く含まれます。きのこの他に、不溶性食物繊維を豊富に含む食材としては、豆類や芋類などが挙げられます。

不溶性食物繊維は保水性が高く、胃や腸内で水分を吸収して嵩（かさ）を増すことで腸を刺激、蠕動（ぜんどう）運動を活発化し便通を促す効果があります。そのため、便秘改善への効果もあるとか。さらに水分を吸収して嵩が増すことで満腹感を得られること、よく噛まないといけないことからダイエットの効果も。また、有害物質を吸着して便と一緒に体外へ排出してくれることから、大腸がんのリスク軽減の効果も期待できます。

## ◆きのここと鶏肉のご馳走炊き込みごはん



### <材料>

お米	3合
しめじ	1袋
椎茸	4～6個くらい(70g)
えのきだけ	1袋
鶏モモ肉	半分(150g)
人参	小半分(40g)
昆布	5cm角くらい
☆薄口醤油	大さじ2
☆濃口醤油	大さじ1

### <作り方>

- ① お米を研ぎ、炊飯器に入れて2合の水位まで水を入れ30分程吸水させる
- ② しめじは石づきを切ってほぐし、大きいものは食べやすい大きさに切っておく
- ③ 椎茸は石づきを切って1～2cm長さにスライスする
- ④ えのきだけは石づきを切って1cm、人参は皮をむいて1cmの長さの千切りにする
- ⑤ 鶏モモ肉は一口大に切り、塩少々をして下味をつけておく
- ⑥ ①に☆の調味料を加え、3合の水位の少し下まで水を入れる
- ⑦ ⑥にしめじ・椎茸・えのきだけ・人参・鶏肉を入れて軽く混ぜ、上に昆布を入れて炊き込みモードで炊飯
- ⑧ 炊きあがったら昆布を取り除いて、軽く混ぜたら完成

※きのこは上記以外にもエリンギやひらたけ・舞茸などさまざまなもので代用できます。1種類だけではなく数種類入れることで旨味がアップするので2～3種類以上入れるのがオススメです。

## ◆「きのこ鶏肉のご馳走炊き込みごはん」de 焼きおにぎり茶漬け

炊き込みごはんは残った場合はそのままにせず、小分けにしてラップに包み冷凍庫で保存するのがオススメです。炊き込みご飯は悪くなりやすいため、食べられない分はそのままにしないように気をつけましょう。



### <材料>

きのこ鶏肉のご馳走炊き込みごはん	1杯
ごま油	小さじ1
かつお出汁	100cc
ネギ	少々

### <作り方>

- ① 冷凍している場合はレンジで温めて解凍する
  - ② フライパンにごま油を入れて加熱し、①をおにぎりにしてこんがりするまで焼く
  - ③ ネギは小口切りにする
  - ④ 器に②を入れ、かつお出汁を注いで上にネギを乗せて完成
- ※かつお出汁だけでも十分美味しくいただけますが、物足りない場合はお塩や薄口醤油で調味したり、ネギと一緒に塩昆布を乗せて食べるのも◎

『きのこ鶏肉のご馳走炊き込みごはん』はいかがでしたでしょうか。炊飯している間もとても香ばしい香りがして食欲をそそります。きのこが少し苦手な長男も、たっぷりきのこを使った今回の炊き込みごはんを「美味しい！」と言ってモリモリ食べてくれました。子どもたちには苦手な食材もありますが、調理法によって食べてくれたりするのでこれからもいろいろな調理法を試していきたいと改めて思いました。さまざまなきのこが店頭並ぶこの時期に是非お試しください。

文：カベルネ mama

管理栄養士、食生活アドバイザー2級の資格を保持。保育園で献立作成や食育を担当していた経験を持つ。現在は幼い3人の息子の育児をしながらレシピ記事作成を行う。料理を作ること・食べることが大好き。子どもたちのため、栄養たっぷり簡単に作れ、喜んで食べてくれるものを考案する日々を送る。