

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

Enjoy Life

だより

2026年 10月号

今月のテーマ

きのこのこを食べつくそう

秋の食卓を彩る「きのこ」には魅力がいっぱい！
きのこ料理をもっとおいしく楽しむ「コツ」をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中！



きのこを食べつくそう

どんな料理とも相性の良いきのこですが、料理に合わせた調理法を使えば、うま味と風味がグッとよくなります。今回はきのこ料理をもっとおいしく楽しむコツをご紹介します。

レシピ考案
デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生

不足しがちな栄養素が取れるきのこたち

食物繊維

- ・しいたけ・えのき茸
- ・舞茸・しめじ
- ・エリンギ

葉酸

- ・えのき茸
- ・舞茸・しいたけ



カルシウムの吸収を助けるといわれています！

ビタミンD

- ・舞茸・エリンギ
- ・えのき茸
- ・乾燥きくらげ

成人1日当たり9.0μgの目安量が定められていますが、平均摂取量は6.9μgと、**あと2.1μg足りていません。**
(令和6年国民健康・栄養調査)

あと+2μgはどれくらい？

エリンギ1本60g2.3μg
舞茸50g2.5μg
乾燥きくらげ2枚4g3.4μg

調理ポイント

ビタミンDは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなるので、揚げ物や炒め物、マリネなどにして食べるのがおすすめです。

料理によって使い分け！うま味と風味を引き出すポイント

ソテー・炒め物

Point 強火で焼き付ける

フライパンに広げたら **焼き目が付くまで動かさないように**。しっかり焼きつけることでうま味を閉じ込め、食感良く仕上げましょう。

NG

ヘラで混ぜながら炒めると、きのこから水分が出てうま味も一緒に逃げてしまいます。

鍋・汁物

Point 水から入れて弱火でじっくり

水から入れてじっくり加熱することで、うま味がぐっと引き出されます。

NG

きのこのうま味成分は60～70℃で加熱すると増えるので**沸騰してから入れるのはNG。**

天ぷら・唐揚げ

Point 高めの温度・短時間で

粉をふるって水止めをすると、揚げ上がりが油っぽくなるのを防げます。**高めの温度・短時間で揚げる**とうま味が引き立ちます。

NG

きのこは**カサの裏側から水分が出やすい**ので、工夫をしないと揚げ上がりが油っぽくなりやすい

きのこたっぷり、濃厚クリームリゾット

きのことベーコンのクリームリゾット

材料(2人分)

米	1合	オリーブ油	大さじ1
ぶなしめじ	50g	おろしにんにく	小さじ1
エリンギ	50g	白ワイン	大さじ2
マッシュルーム	30g	バター	10g
玉ねぎ	1/4個(50g)	粉チーズ	大さじ2
ベーコン	2枚	塩	少々
牛乳	50ml	ブラックペッパー	少々
A 水	350ml		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		

- ぶなしめじとエリンギ、マッシュルームは食べやすい大きさにスライスします。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにします。
- Aを混ぜ合わせ、軽く温めておきます。
- フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら1を加えて中火でしんなりするまで炒めます。
- 米を洗わずにそのまま加え、米が透き通るまで1～2分炒め合わせます。
- 白ワインを加えてアルコールを飛ばします。2を1/3量を加え、弱めの中火で時々ヘラで鍋底を優しく混ぜながら煮ます。水分が少なくなってきたら、残りの2を2回に分けて加え、合計で15～18分ほど煮ます。
- 米に少し芯が残る程度(アルデンテ)になったら火を止め、バターと粉チーズを加えて早く混ぜ合わせます。最後に塩とブラックペッパーで味を調えます。

ポイント

お米を洗わずに使うことで、表面に残っているでんぷんが溶け出して過度なとろみがつくため、クリーミーな仕上がりになります。2のスープを冷たいま一度に入れると、フライパンの温度が下がってお米が水分を吸いすぎてしまいます。少しずつ加えて優しく混ぜることで、お米の外側からじっくり火が通ります。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
470 kcal

1人分
食品由来
1.6g

1人分
ビタミンD
2.7g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考



きのこ類には便秘改善や整腸作用が期待できる食物繊維が豊富に含まれており、低カロリーながら満腹感を得られやすいのが特徴です。また、牛乳や粉チーズを使用することで、カルシウムや良質なタンパク質を美味しく手軽に摂ることができます。

マミーマートホームページにてさらにもう1品紹介中!

トースターで焼くだけ! **しいたけのチーズマヨ焼き**





1人分
エネルギー
381kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

健康が 気になる方へ 減塩レシピ

粒マスタードの酸味やはちみつのかみ、にんにくの香りを効かせることで、
醤油が少量でも物足りなさを感せず、美味しく減塩できます。
また、玉ねぎに含まれるアリシンは、鶏もも肉に含まれるビタミンB1の
吸収率を高める働きがあります。

玉ねぎのトロツとした甘みに粒マスタードの酸味が絡む

鶏肉と玉ねぎのハニーマスタードソテー

材料(2人分)

鶏もも肉 250g
玉ねぎ 1/2個(100g)
ブロッコリー 3~4房(50g)
にんにく 1片
オリーブ油 小さじ1

A 粒マスタード 大さじ1
はちみつ 大さじ1/2
白ワイン 小さじ2
醤油 小さじ1

- 1 鶏肉は一口大に切ります。玉ねぎは1cm幅の薄切り、にんにくは薄切りにします。
ブロッコリーは小房に分けます。
- 2 Aを混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして鶏肉を
皮目から入れます。空いたスペースに玉ねぎを入れて炒めます。
- 4 鶏肉の皮目に焼き色がついたら裏返し、ブロッコリーを加えます。
蓋をして弱火で4分ほど、中に火が通るまで蒸し焼きにします。
- 5 蓋を取り、中火〜強火でフライパンの中の余分な水分をしっかりと飛ばします。
- 6 2を加え、強火で全体を混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

玉ねぎが少し透き通って、端に焦げ目がつくくらいまで水分を飛ばすと、調味料の
味がはっきりします。



1人分
エネルギー
254kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

1人分
砂糖
1.1g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

親子で つくろう! キッズ向けレシピ

りんごの水溶性食物繊維とさつまいもの不溶性食物繊維を同時に
バランスよく摂ることができるため、便秘解消効果が期待できます。
また、りんごとさつまいもを皮付きのまま使うことで、抗酸化成分で
あるポリフェノールも摂取することができます。

ホットケーキミックスで簡単

さつまいもとりんごのパウンドケーキ

材料(1本分)

さつまいも 100g
りんご 1/2個(100g)
ホットケーキミックス 150g
卵 2個
砂糖 60g
溶かしバター 60g
牛乳 大さじ1
レモン汁 小さじ1

準備 オープンは170℃に予熱しておきます。パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いておきます。

- 1 さつまいもとりんごはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切ります。
- 2 耐熱ボウルに、①とレモン汁、水大さじ1(分量外)を入れます。ふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で
7分ほど、さつまいもにスッと竹串が通る柔らかさになるまで加熱し、粗熱をとります。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく溶きます。砂糖、溶かしバター、牛乳を順番に加え、その都度よく混ぜます。
- 4 ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで、ヘラや泡立て器で混ぜ合わせます。
- 5 ②の2/3量を生地に加え、さっくりと混ぜ合わせます。
- 6 パウンドケーキ型に⑤の生地を流し込みます。型をトントンと2~3回軽く台に落とし、
中の空気を抜きます。残しておいた②1/3量を、生地の表面に散らします。
- 7 予熱した170℃のオーブンで約35~40分焼きます。

ココがPOINT!

焼き始めて10分ほど経ったところで、一度取り出してナイフで真ん中に
縦一本の切れ目を入れると、焼き上がりが綺麗に割れます。



1人分
エネルギー
201kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

1人分
脂質
6.7g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

ちょっと 工夫! 脂質オフレシピ

ヨーグルトを使用することで、
マヨネーズを使用したポテトサラダに
比べ、脂質を大幅カットできます。
また、秋鮭を加えることで、筋肉維持に欠かせないタンパク質を補給できます。

脂質
マヨネーズの場合 20.8g → ヨーグルトの場合 6.7g

14.1g
オフ!

マヨネーズ不使用のヘルシーポテトサラダ!

鮭の和風ポテトサラダ

材料(2人分)

秋鮭 1切れ(80g)
じゃがいも 2個
ヨーグルト(無糖) 大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々
かつお節 3g

- 1 秋鮭はフライパンで焼いて皮と骨を取り除き、身を粗くほぐします。
- 2 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水に軽くさらします。
耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、
電子レンジ(500W)で6分ほど、竹串が通るまで加熱します。
- 3 ②をボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶします。
- 4 ③に①の秋鮭とAを加えてよく混ぜ合わせます。皿に盛り付け、かつお節をかけます。

ココがPOINT!

じゃがいもの粗熱が取れてからヨーグルトを混ぜ合わせることで、
じゃがいもから水分が出づらくなり、ヨーグルトの分離を防ぎます。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A

Q 夫が高血圧のため、食事を作る際には塩分量に気をつけているのですが、後から調味料を足されてしまいます。どうしたらよいでしょうか…。

A 塩分控えめの食事はどうしても物足りなさを感じやすくなってしまいますよね。酸味や辛味で補ったり、香りの良い食品を加えるのもいいですが、**食材のうま味を活かす**のもおすすめです。

例えば、秋の味覚きのこには**グアニル酸**という、**うま味成分**が含まれています。グアニル酸は60～70℃で加熱することで増えるので、**低い温度からじっくり加熱する炊き込みご飯**や**ホイル蒸し**がおすすめです。

汁物や鍋などは水からきのこを入れて作ると、うま味をしっかりと感じられ**少ない調味料でも**おいしく感じやすくなります。

また、普段よく使う調味料の醤油は、うま味の多いものだ**と使う量を抑えてもおいしく感じやすくなります**。うま味の量は**等級(標準～超特選)**で表されているので、選ぶとき参考にしてみてください。

Q おかずになる、かぼちゃ料理が知りたいです!

A 甘いかぼちゃは、**しっかり目の味付け**にするとご飯に合わせたいおかずになりますよ!

おすすめ1つめは、豆腐の代わりにかぼちゃを使った**麻婆かぼちゃ**。市販の麻婆豆腐の素を使って作れるので、忙しい日にも作りやすいメニューです。作り方は、豆腐の代わりにレンチンしたかぼちゃを加えるだけ。麻婆豆腐の素はお好みのもので大丈夫です!

おすすめ2つめは、**鮭とかぼちゃの味噌グラタン**。濃厚な味わいがこれからの季節にぴったりです!

- ① フライパンにバター(20g)を熱して薄切りにした玉ねぎ(1/2個)、ひと口大に切った鮭(2切れ)を焼く。
- ② 薄力粉(大さじ3)を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳(300ml)を少しずつ加え、味噌(大さじ1)を入れてとろみが付くまで煮る。
- ③ 耐熱容器にレンチンしたかぼちゃ(200g)、②を入れてチーズ(適量)のをせてトースターで焼く。

ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

CGC

もちもちの春雨



普段よく食べている緑豆春雨とは違い、**原料にさつまいもを使った春雨**です。

名前の通りもちもちの食感で、少し太めなので食べ応えもあって◎

この春雨でぜひ作ってほしいのが**定番のチャプチェ!**

ご飯のおかずにとぴったりな本格的な味になるのでおすすめです!

また、食感と太さを活かして、**麺代わりにするとちょっとヘルシーに**麺料理を楽しめます。お好みのスープや鍋のメに入れると一品で満足度の高い食事になるので、これからの時期ストックしておきたい商品です。

