

2016/06/16

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、平めんビーフンのスープ、豆腐チャンプル



平めんビーフンのスープ



豆腐チャンプル

今日のスープには**干しシイタケ**が入っています。

シイタケにはうま味成分の一つである「**グアニル酸**」がたくさん含まれています。

シイタケは乾燥させることで細胞が壊れ、シイタケに含まれている酵素の働きによりシイタケの良い香り(**レンチオニン**)が生まれます。さらに、うま味成分(**グアニル酸**)は 10 倍にも増えます。

乾燥させることで保存性を高めるだけでなく、おいしさもアップするんですね。

干しシイタケは傘の開き具合などで「**冬茹(どんこ)**」「**香茹(こうこ)**」「**香信(こうしん)**」に分けられます。

冬茹(どんこ)は寒い時期にゆっくりと成育し、傘が開ききる前に収穫したもので、しっかりした歯ごたえが特徴なのでシイタケの形や食感そのものを楽しむ煮物や天ぷらなどに向いています。**香信(こうしん)**は気温・湿度が高い時期に短期間で成長したもので傘は大きく、薄いので細かく切って使うちらし寿司や炒め物に向いています。**香茹(こうこ)**は冬茹と香信の中間で両方の利点を兼ねそろえた風味に秀でたものです。



冬茹(どんこ)



香茹(こうこ)



香信(こうしん)

干しシイタケに含まれる**レンチナン**には**免疫力アップ**の効果があり、**エリタデニン**には動脈硬化や高血圧症などの**生活習慣病の予防**効果もあります。カルシウムの吸収率を高める働きのある**ビタミンD**は生シイタケの約9倍含まれているので、**骨粗しょう症を予防**する効果も期待されます。