Kigakiku Recipe

8月号
August
2018

きがきくレシピ

夏疲れなんて吹きとばせ！

スポーツ特集

疲れにくい身体を作る、下半身トレーニング

P2・3

霜降りひらたけレシピ
料理研究家・浜内千波 考案
【霜降りひらたけメニューP10-11】

素敵なプレゼントをGET!
きがきくクーポン
August.2018
詳しくはHPをご覧ください

HOKTO
ホクトはきのこの販売を通じ、ピンクリボン活動をはじめとするがん征圧活動を応援しています。

きのこのスポーツ栄養学

疲れにくい身体を作る、下半身トレーニング

走る・跳ぶなど、スポーツで疲労が溜まりやすい下半身。下半身の筋肉には、運動能力を支えるだけでなく、つま先まで廻った血流を心臓まで押し戻す役割もあります。血流の滞りは疲労を招くため、特に夏は血液の滞らない身体づくりが必要です。

コラム監修：木場克己
一般社団法人JAPAN体幹バランス指導者協会 代表、
KOBAスポーツエンターテイメント株式会社 代表取締役

成績アップにつながる下半身強化

よく野球では「腰で打つ」などと言いますが、打つ・投げる・跳ぶなどの動力の起点は下半身となるため、一流アスリートも下半身強化のトレーニングをよく行います。そして、下半身は上半身を支える役目を担うため疲労が溜まりやすい場所。トレーニングで下半身を強化すれば、素早い動作やブレのないストップ動作を実現できるだけでなく、疲れにくい身体づくりにも役立ちます。

回復ストレッチ＋睡眠で夏も元気に！

夏場には「身体の回復」をしっかりとすることもアスリートにとって欠かせないポイントです。疲労が溜まると筋肉は熱をもち、体温が上がる傾向にあります。体力回復には睡眠をとることが必要不可欠ですが、体温の上がった状態だと、暑い夏の夜は眠りが浅くなり、疲労回復しにくくなってしまいます。寝る前にストレッチを行い、筋肉の熱を和らげ、疲労回復を促しましょう。

夏の疲労回復&下半身強化のためのきのこレシピ

疲労回復&筋肉強化は、毎日の食事からサポートしましょう。きのこには疲労回復を促すビタミンB1が豊富。さらにきのこに含まれる葉酸、牛肉に含まれるビタミンB12には造血作用が期待できるほか、高タンパクの牛赤身肉と潤滑栄養素であるきのこのビタミンB6で筋肉量アップをサポートします。夏のトレーニングのあとにしっかり食べたいどんぶりメニューです。

潤滑栄養素って？

スポーツをする身体に必要な三大栄養素（糖質・脂質・タンパク質）を効率よく補給し助ける“ビタミン・ミネラル”のことです。
きのこには潤滑栄養素であるビタミンB群やビタミンD、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などのスポーツをする身体にうれしいビタミン・ミネラルがバランスよく含まれます。

疲労回復に効果的なストレッチは きのこらぼ 検索

疲労回復！きのこと牛肉の甘辛炒め丼

菌勝メシ 詰合だ！メシだ！菌活だ！

材料（4人分）

- プナシメジ …… 100g
- プナピー …… 100g
- エリンギ …… 100g
- 牛もも薄切り肉 … 300g
- 玉ねぎ …… 1個
- パプリカ（黄） …… 1/2個
- パプリカ（赤） …… 1/2個
- にんにく …… 2片
- かいわれ大根 … 1パック
- サラダ油 …… 大さじ1
- 【A】ポン酢 …… 大さじ3
- 【A】しょう油 …… 大さじ3
- 【A】砂糖 …… 大さじ2
- ごはん …… 800g

調理時間 20分　カロリー〈1人分〉 565kcal

レシピ監修：三城 円
管理栄養士、（一社）日本ジュニア・ユースアスリートサポート協会顧問

作り方

①プナシメジとプナピーは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは輪切りにする。
②にんにくはみじん切りに、玉ねぎとパプリカは薄切りにする。かいわれ大根は根を切り落とし、1/2の長さに切る。牛肉は、塩（分量外）で下味をつける。【A】は混ぜ合わせておく。
③フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、❷の牛肉を中火で炒める。牛肉に火が通ったら、玉ねぎ、きのこ、パプリカの順に入れて強火で炒める。
④全体に火が通ったら、【A】を回しながら加えて味を調え火を止める。かいわれ大根を加えて混ぜる。
⑤ごはんをどんぶりに盛り、炒めた具材をのせる。

きのこには造血作用のある葉酸が豊富！
牛肉のタンパク質と合わせて筋肉量アップ&疲労回復!!

作り方動画はこちら

きのこで菌活コラム 8月
夏疲れなんて吹きとばせ！

健康を司る「腸」。
食物繊維で腸内環境を整え、夏疲れの予防に。

毎日暑い日が続きますね。夏バテをしない健康な身体も、紫外線に負けない美しい肌も、腸で吸収された栄養素が必要な細胞に届いてはじめて叶うもの。特に、食欲がなくなりがちな夏は、健康を司る「腸内環境」を整えて、栄養素の吸収率を上げていきましょう。きのこは便の排泄を促すだけでなく、善玉菌のエサにもなり、腸内環境改善に役立つ食物繊維が豊富。積極的な摂取がおすすめです。

暑さからくる「疲れ」や「だるさ」の解消には、
食事からの栄養補給が基本。
きのこをプラスして、ビタミン・ミネラルをチャージ。

夏は、汗と共に体内のビタミンやミネラルが失われやすい時期なので、毎日の食事から栄養素をしっかりと補う必要があります。きのこは、どんな料理とも相性がよく、夏の疲労回復に欠かせない栄養素が豊富。エネルギーを作り出すために必要なビタミンB群、不足すると疲れやだるさを引き起こすカリウム、疲労回復効果のあるオルニチンなどが、夏疲れの解消に一役買います。

きのこで菌活。
きのこは菌そのものだけを食べる唯一の食材です。

監修：中村愛香（管理栄養士）

詳しくは
きのこらぼ 検索

調理時間 15分
カロリー（1人分） 342kcal

材料（4人分）

- ブナシメジ …… 100g
- マイタケ …… 100g
- ピーマン …… 4個
- 玉ねぎ …… 1/2個（100g）
- えび …… 5尾（120g）
- ごはん …… 茶碗4杯分（600g）
- にんにく …… 1片
- レモン …… 1/2個
- 【A】オイスターソース 大さじ1
- 【A】ナンプラー …… 大さじ1・1/2
- ピーナッツ …… 適宜
- 塩・こしょう …… 少々
- ごま油 …… 大さじ1/2

作り方

①ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。ピーマンは1cm角に、えびは殻をむき、2cm幅に切る。レモンは櫛形に切る。【A】は混ぜ合わせておく。
②フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが立つまで炒め、玉ねぎ、えび、塩・こしょうを加えて、えびの色が半分ほど変わるまで炒める。
③❷にきのことピーマンを加えてしんなりするまで炒め、ごはんと【A】を加えてさらに炒める。
④❸を器に盛り、砕いたピーナッツとレモンを飾る。

季節の野菜 ピーマン

菌活Point

きのこには食物繊維が豊富に含まれ、便のカサを増やして排便を促したり、腸の善玉菌のエサとなって善玉菌優位の整った腸づくりを助けます。また、合わせるピーマンにも食物繊維が含まれます。レモンの爽やかな香りが食欲をそそる一品です。

夏休みのランチにもオススメ！

きのこのエスニック風チャーハン

豊富な食物繊維で腸内環境改善

使用きのこ

作り方動画はこちら

調理時間 10分（冷やす時間を除く）　カロリー（1人分） 33kcal

きのことトマトの旨味がたっぷり！

きのことトマトのさっぱり冷製汁

美容ビタミンで紫外線対策

使用きのこ

材料（4人分）

- ブナピー …… 100g
- エリンギ …… 100g
- トマト …… 2個
- みょうが …… 1個
- 大葉 …… 4枚
- だし汁 …… 450cc
- 【A】しょう油 …… 大さじ1
- 【A】みりん …… 小さじ1
- 【A】塩 …… 小さじ1/4

作り方

①ブナピーは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。トマトは一口大に切り、みょうがは輪切り、大葉は千切りにする。

②鍋にだし汁ときのこを入れて火にかけ、きのこがしんなりしたらトマトを入れてひと煮立ちさせる。【A】を加えて火を止め、氷水を入れたボウルに入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

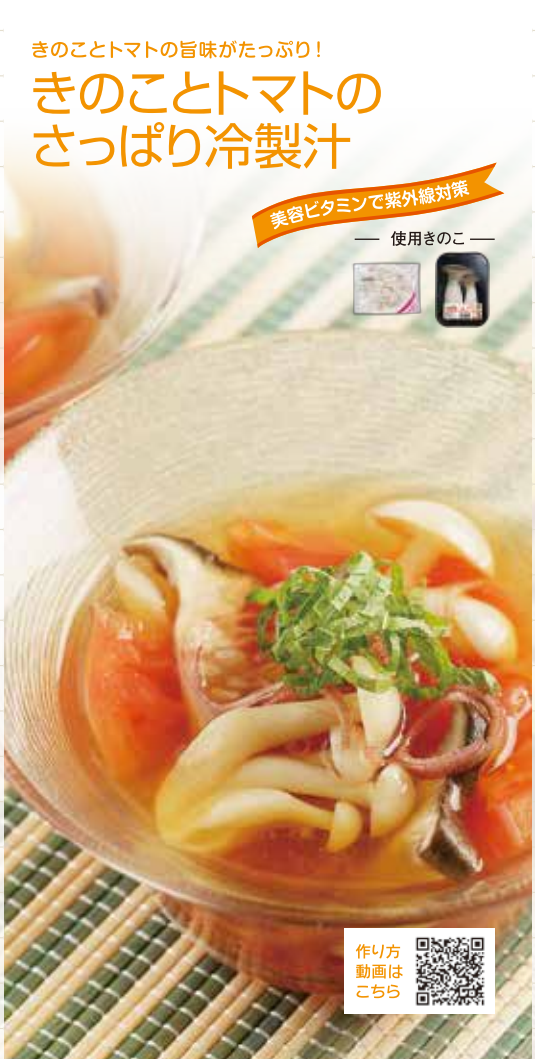
③器に盛り、みょうが、大葉を飾る。

季節の野菜 トマト

菌活Point

きのこに豊富なビタミンB2は別名美容ビタミンと呼ばれ、肌のターンオーバーを整えます。また、トマトのリコピンは紫外線によるシミの予防やアンチエイジングに効果的なため、きのこと合わせることでさらなる美肌効果が期待できます。

作り方動画はこちら



調理時間 20分　カロリー（1人分） 257kcal

材料（4人分）

- ブナピー …… 100g
- マイタケ …… 100g
- とうもろこし …… 1本
- 小麦粉 …… 80g
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 小さじ1/4
- 水 …… 150cc
- レタス …… 3〜4枚
- ハム …… 6枚
- スライスチーズ …… 4枚
- 【A】ケチャップ …… 大さじ1
- 【A】カレー粉 …… 小さじ1
- バター …… 大さじ1/2

作り方

①ブナピーは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。とうもろこしは実を削ぎ取る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ハムは半分に切り、スライスチーズは3等分に切る。

②耐熱ボウルに、きのこを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で2分半加熱し、【A】を加えて和える。

③とうもろこし、水、卵、塩をミキサーにかけ、ふるった小麦粉に少しずつ加え、ダマにならないように混ぜる。

④ホットプレートにバターを少量熱し、❸をお玉で流し入れて両面を焼く。

⑤❹にレタス、ハム、チーズ、きのこを包む。

季節の野菜 とうもろこし

菌活Point

きのこには、糖質や脂質の代謝を促すビタミンB群やオルニチンが豊富なため、夏のスタミナアップに効果的。生地に混ぜるとうもろこしもビタミンB1が含まれ、相乗効果が期待できます。カレー味が食欲をそそる、お子様にも人気の栄養満点なメニューです。

夏休みには親子で楽しくクッキング♪

きのこ巻き巻き♪とうもろこしクレープ

スタミナアップで夏バテ予防

使用きのこ

作り方動画はこちら

オシャレで美味しい夏の新定番

ゴロゴロきのこのゴーヤハンバーグ

暑い夏の疲労回復メニュー

調理時間 25分　カロリー（1人分） 247kcal

材料（4人分）

- ブナシメジ …… 100g
- エリンギ …… 100g
- ゴーヤ …… 2本
- 豚ひき肉 …… 200g
- 玉ねぎ …… 1/4個（50g）
- 卵 …… 1個
- 【A】パン粉 …… 大さじ2
- 【A】しょう油 …… 小さじ1/2
- 【A】塩 …… 小さじ1/4
- 【A】こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ2
- ごま油 …… 大さじ1
- 【B】中濃ソース …… 大さじ3
- 【B】はちみつ …… 小さじ1
- 【B】レモン汁 …… 小さじ1
- 【B】おろしにんにく …… 小さじ1

作り方

①ブナシメジは石づきを切り、エリンギと共に1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。ゴーヤは1.5cm幅に切り、ワタを取り除き、ポリ袋に片栗粉と共に入れて片栗粉をまぶす。
②耐熱ボウルに、きのこ、玉ねぎを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱し、粗熱をとる。
③ボウルに、豚ひき肉、卵、❷、【A】を入れて粘りが出るまで混ぜ、ゴーヤに詰める。
④フライパンにごま油を熱し、❸を入れて弱火で5分焼き、裏返してフタをして7分蒸し焼きにする。器に盛り、【B】を混ぜて添える。

季節の野菜 ゴーヤ

菌活Point

きのこには、エネルギー代謝を助け、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれます。また、豚肉にもビタミンB1が含まれるため、ビタミンB群の相乗効果が期待できます。さらに、合わせるゴーヤにも疲労回復を助けるビタミンCが豊富!お弁当にもピッタリな一品です♪

使用きのこ

作り方動画はこちら

Hokto Premium ホクトプレミアム

霜降りひらたけ

8月 葉月（はづき）

8月は太陽の陽がとても強く暑い季節ですが、陰暦8月は新暦では9月上旬から10月上旬にあたり、葉の落ちる月「葉落ち月」が「葉月」になったという説や、葉が黄色く色づく頃＝紅葉の時期から「はづき」と呼ばれたとする説があります。また、北方から初めて雁が来る月なので「初来月」から「葉月」になったとする説など、さまざまな由来が存在しています。

葉月の二十四節気

立秋（りっしゅう） 8月7日頃
朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つ頃。この日からが「秋」とされます。実際には、一年で一番暑い頃で、その後は涼しくなっていく時期。暑中見舞いはこの前日までに送ります。

処暑（しょしょ） 8月23日頃
暑さが和らぎ、秋を象徴するような萩の花が咲き、穀物が実り始める頃。朝夕は涼しい風が吹き、秋の気配を感じるようになる時期。この頃から台風が多くなります。

夏バテ気味でも箸がすすむ涼を感じるレシピをご紹介します ▶

考案：料理研究家 浜内千波

季節の食材が飲ぶ上品な一皿

霜降りひらたけとオクラの滑らか白和え

作り方動画はこちら

材料（2人分）

霜降りひらたけ…1パック
オクラ……5本
絹ごし豆腐……1丁（300g）
しょうが……1片
塩……小さじ2／3
サラダ油……大さじ1／2

作り方

①霜降りひらたけは小房にほぐし、フライパンを熱しサラダ油を入れこんがり焼き、冷ます。
②オクラはがくを取り、薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。
③豆腐をはきれいに洗いボウルに入れる。
④❸に❷のオクラ、しょうが、塩を入れ豆腐が滑らかになるまでしっかり混ぜる。
⑤霜降りひらたけを入れざっくり混ぜ、器に盛る。

浜内先生の美味しさの秘訣　オクラは水溶性食物繊維が多いので茹でずに薄切りにして、豆腐の水分と合わせることでしっかりと粘りを出すことができます。

菌活ポイント　霜降りひらたけには、体内でビタミンDに変わるエルゴステロールが豊富。ビタミンDがリラックス効果のある豆腐のカルシウムの吸収を高め、夏の快眠を応援します。

調理時間 10分

カロリー（1人分）130kcal

夏の涼を愉しむ時間の肴に

霜降りひらたけとズッキーニの“涼”酢の物

作り方動画はこちら

材料（2人分）

霜降りひらたけ　1パック
ズッキーニ……1本
茹でだこ……60g
塩……小さじ1／4
┌しょう油……小さじ2
【A】酢……小さじ2
└みりん……小さじ2
わさび……適宜
サラダ油……大さじ1／2

作り方

①霜降りひらたけは小房にほぐし、フライパンを熱しサラダ油を入れこんがり焼き、冷ます。
②ズッキーニは薄切りにして塩でもみ、5～7分ほどおいておく。しんなりしたら水気を絞る。
③たこはぶつ切りにし、【A】は混ぜ合わせておく。
④器に【A】を和えたズッキーニ、たこ、霜降りひらたけを盛り合わせ、残りの【A】をまわしかけ、わさびを添える。

浜内先生の美味しさの秘訣　ズッキーニはねっとりとした食感が特長。塩で軽くもむことによって甘味が増し、添えたわさびの辛味が“涼”を感じさせます。

菌活ポイント　霜降りひらたけに豊富なビタミンB群と、ズッキーニに豊富な倦怠感を解消するカリウムを合わせて摂ることで夏場の不調解消に役立ちます。

調理時間 15分

カロリー（1人分）102kcal

今月の星占い 8.1 ▶ 8.31

占い：あん茉莉安

牡羊座 3.21 ▶ 4.19

冷静さを取り戻して最高のパフォーマンスが発揮できる月。相手をよく分析すれば、うまくいくでしょう。

総合運 ★★★
金　運 ★★
仕事運 ★★★
恋愛運 ★★★

牡牛座 4.20 ▶ 5.20

ものごとを楽観視しすぎると、落とし穴にハマりそう。特に軽口や、軽率な判断には気をつけて!

総合運 ★
金　運 ★
仕事運 ★
恋愛運 ★★

双子座 5.21 ▶ 6.21

つい楽な方へ楽しい方へと流されてしまう月。持ち前の我慢強さを発揮し、自制自律に努めましょう。

総合運 ★
金　運 ★★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★

蟹座 6.22 ▶ 7.22

もうダメだと思っていたことに思わぬ好機が訪れます。ジタバタするよりも、じっと状況を観察してみましょう。

総合運 ★★
金　運 ★★★
仕事運 ★★★
恋愛運 ★★★

獅子座 7.23 ▶ 8.22

恋愛運が絶好調! 出会いを探すなら異性のいるグループで遊びに出掛けるのがおすすめです。

総合運 ★★
金　運 ★★★
仕事運 ★
恋愛運 ★★★

乙女座 8.23 ▶ 9.22

良かれと思ったことが裏目に出たり、努力が報われないこともある月。美しいものに触れ、心を癒すことで運気がup!

総合運 ★
金　運 ★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★

天秤座 9.23 ▶ 10.23

想定外のトラブルにアタフタしてしまいそう。誰か協力者を探すことが、問題を大きくしないための近道です。

総合運 ★★★
金　運 ★
仕事運 ★★
恋愛運 ★

蠍座 10.24 ▶ 11.22

得るものもありますが、代償として失うものも大きいでしょう。そういった意味では大きな獲物は狙わないほうが吉。

総合運 ★★
金　運 ★★★
仕事運 ★
恋愛運 ★

射手座 11.23 ▶ 12.21

頑張ったことは必ず実を結びます。挫折しそうになっても、粘るが勝ち。諦めるのは損をするだけかもしれません。

総合運 ★★★
金　運 ★★
仕事運 ★★★
恋愛運 ★★★

山羊座 12.22 ▶ 1.19

成功するか失敗するか微妙な時ほど、弱気は×。前に攻め込んでみる方が価値があります。

総合運 ★★★
金　運 ★★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★

水瓶座 1.20 ▶ 2.18

正直すぎる言動は相手を傷つけることも。トラブルの予感がしたら、自分の言葉を振り返ってみることが◎。

総合運 ★
金　運 ★★
仕事運 ★★★
恋愛運 ★

魚座 2.19 ▶ 3.20

打算的に振る舞いすぎると、その場を楽しむことができません。感情のままに動く方が良い結果が出るでしょう。

総合運 ★
金　運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★

ホクト株式会社
ホクトきのこ 検索 www.hokto-kinoko.co.jp
お客様相談室 0120-80-4910 受付時間/9:00～12:00、13:00～17:00（年末年始・お盆休み・土日祝日は除く）
ブナピー・霜降りひらたけはホクト（株）の登録商標です。©2002 HOKUTO/H/T