

地産地消推進サポーター通信 令和2年12月号

発行予定：月1回程度（毎月20日頃）
 サポーターの皆様からの情報もお待ちしております。
 連絡先：鹿児島県農政部農政課企画調整係
 電話：099-286-3091 メール：syokuiku-tisan@pref.kagoshima.lg.jp

〇からだにいい原木乾しいたけ



- ・カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする
 ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収や骨へのカルシウムの吸着を助けます。
- ・便秘を予防する
 乾しいたけには食物繊維が多く含まれています。
- ・塩分などの排泄を促す
 乾しいたけに多く含まれるカリウムには、塩分や老廃物の排泄を促す働きがあります。
- ・コレステロール値や血圧を下げる
 エリタデニンという特有の成分にコレステロールや血圧を下げる働きがあります。
- ・血液の流れをよくする
 血小板が固まるのを防ぐ成分を含んでいます。
- ・がんへの免疫力を高める
 しいたけに含まれるレンチナンという成分は、胃がんの薬として認可されています。

〇第17回森のごちそうコンクール最優秀賞(県知事賞)「しいたけ香るアランチーニ」



<材料（1人前）>

乾しいたけ(大)	10枚	粉チーズ	20g
A	しょうゆ 大さじ2	ピザ用チーズ	20g
	みりん 大さじ1	カレー粉	5g
	酒 大さじ1	パン粉（2つに分ける）	100g
	砂糖 小さじ1	小麦粉	50g
	出し汁 50ml	卵	2個
白ご飯	200g	松の実	20g
ベーコン	70g	ベビーリーフ	1/5パック
玉ねぎ	1/2個	レモン	1/2個
ホールコーン	30g	コンソメ(スープ150ml)	3/4個
塩こしょう	適量	ミニトマト	12個

<作り方>

- 乾しいたけを1ℓの水で戻す（戻し汁は⑥で使用）。戻ったら5mm角に切りAで煮る。
- ベーコンを3mm角に切る。
- 玉ねぎをみじん切りにする。
- フライパンを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらベーコンを加えさらに炒める。
- コーン、しいたけを加え炒める。
- しいたけの戻し汁（150ml）とコンソメ（スープ150ml）を入れ、白ご飯を入れてリゾットを作る。
- 塩、こしょうで味を調え、火を止め、粉チーズを加え、余熱で火を通す。
- バットに移し、氷水に当てて冷やし、20gに整形する。
- 小麦粉、卵、パン粉（1つはフードプロセッサーにかけてカレー粉を混ぜる。1つはそのままで）の順番に衣をつける。
- 170℃の油で色よく揚げる。
- 松の実、ベビーリーフ等とともに盛りつけて完成。 担当課：森林経営課

「みて～ん鹿児島農業」メルマガ配信のご案内

九州農政局鹿児島県拠点では、

農業をもっと身近に感じてもらうことを目的に、「みて～ん鹿児島農業」をメールで配信しています。

たとえば…
メルマガ第1号の内容

- ◇農業のプロを育てる！それが鹿児島県立農業大学校！
- ◇農業の未来を担う新規就農者の生の声を届けます！
- ◇「スマート農業」ってなあに？



試し読みをされたい方は、
鹿児島県拠点ホームページをご覧ください。
<http://www.maff.go.jp/kyusyu/kagoshima/index.html>



旬な話題や情報をお届けします！



★ぜひ、メルマガへのご登録をお願いいたします。
kagoshima_info@maff.go.jp

※登録ご希望の方は、空メールをお送りください。
 ※ご登録いただくのは、メールアドレスのみで結構です。
 ※ご登録いただいたメールアドレスは厳重に管理し、本メルマガ配信以外に利用することはございません。

お問合せ先：九州農政局 鹿児島県拠点 地方参事官室
 099-222-5840