

# 今月のテーマは“ブシ”の心意気

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)

## “ブシ”の心意気とは？

意気込み、心構えとポジティブな意味に訳されますので、このご時世にて不安な毎日の中でも少しでもフワフワするようなテーマで心も体も元気になれるよう『希望』を持てるように手軽で気軽に使える「かつお節」をおすすめします！

「節」にも様々な種類が――

- ◆最も身近で旨みが特徴の「かつお節」
- ◆料理の味にコクが出る「さば節」
- ◆淡泊であっさり食べれる「まぐろ節」など



色々な種類や食べ方があるものの、削られたものは“フワフワ”とした食感で、小さな子どもから嚥下障害のあるような高齢者まで手軽に食べることが出来る。

## 「かつお節」に含まれる栄養素で血液サラサラに

体内ではほとんど作り出すことが出来ない必須脂肪酸である「EPA（エイコサペンタエン酸）」や「DHA（ドコサヘキサエン酸）」を生のお魚より多く含んでおり、血液サラサラ効果で動脈硬化を抑制する働きが。

### 手軽に美味しい「かつお節」簡単クッキング！

「おひたし」や「お好み焼き」にかけるのは定番ですが、「きんぴら」や「サラダ」に混ぜるとより美味しくなります。おすすめは、食パンにケチャップとチーズ・きのこをのせて焼き、かつお節をかけて出来上がり。何にでも相性が良いので気軽に使ってください。

FMラジオ「堀桃のかんぶつ入門」(9月16日放送より)

## 「伝道師の独り言、希望…」 乾しいたけ業界にも“ブシ”の心意気を願う！

新型コロナウイルス感染症の影響により自粛生活が続く中だがピンチはチャンス！希望の希はまれとも呼び、そしてのぞみ。希な革新的・創造的な乾しいたけの開発を“節”に望んでいます。栄養たっぷり災害食ともなりうる乾しいたけを高齢者の嚥下障害があっても、子どもの間食としてもすぐに食べれるような加工方法や商品の開発が少ないと正直思います。上記のようにフワフワ食感が強みとも言える「かつお節」があるなら「しいたけ節」があってもよいのではないのでしょうか？

ほかに、新鮮なイワシをそのままプレスして食べやすい薄くパリパリにしたせんべいも人気なので、乾しいたけと組み合わせて栄養満点、カルシウム補給にはもってこいの加工方法も考えられます。

さらに20年ほど前の話ですが、学校給食で「ひじきのふりかけ」が出されていました。ひじきの煮物が嫌いな子どもでもふりかけなら美味しく食べていました。加工すると嫌いな物でも躊躇なく食が進み栄養が摂れるので子どもの成長促進にはとても良いと思いました。子どもたちに「乾しいたけふりかけ」は提供できませんか？

是非、乾しいたけ業界関係者の皆様にも“ブシ”の心意気を願っています！！