



最近、旬のさんまがようやく、手ごろな100円前後で手に入るようになってきました。先月は台風の影響か、1尾200円前後の高値がついており、せっかくの秋の味覚に手が出せない状態が続いていましたが、ようやく、我が家の食卓にのぼりました。これから11月にかけて漁は最盛期を迎えるそうで、食卓にのぼる機会が増えそうですね♪

★★★ 秋の食中毒 ★★★

秋の行楽シーズンを迎え、毒キノコによる食中毒被害が相次いでいるそうです。今年は9月に雨が多かった上、残暑も厳しかったためキノコの生育が盛んだそうで、毒キノコの当たり年と言われています。今回のアーテック倶楽部ニュースでは毒キノコ食中毒について調べてみます。

● 食用と間違えやすい毒キノコの例

名 前	クサウラベニタケ	ツキヨタケ	ニガクリタケ
症 状	食後20分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛など消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの中毒症状も現れる。	食後30分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起こす。	食後3時間程度で強い腹痛、激しい嘔吐、下痢、悪寒などの中毒を起こす。重症の場合は、脱水症状、けいれんなどの症状が現れて死亡する場合がある。
間違えやすいキノコ	ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジ	ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ	ナメコ、クリタケ、ナラタケ、ナラタケモドキ

● 昔からの迷信は信じてはいけません！

- 縦に裂けるキノコは食べられる。
→縦に裂ける毒キノコの例:クサウラベニタケ・カキシメジ・ニガクリタケなど多数。
- 色の鮮明なものは毒で、おとなしい色のものは食べられる。
→おとなしい色の毒キノコの例:カキシメジ・クサウラベニタケはじめ多数。
- ナスと煮れば中毒は起こらない。
→ナスに解毒作用はありません。
- 塩漬けにすれば食べられる。
→ドクツルタケ・ツキヨタケなどには全く効果はありません。
- 虫に食われていれば食べられる。
→キノコを主食としている虫は、毒キノコも平気で食べています。
- 煮汁の中に銀サジを入れて黒変するものは食べられない。
→銀サジを黒変させる毒キノコは1種類もありません。
- 油で炒めれば食べられる。
→例えばツキヨタケは油で炒めると、毒成分がよく溶けだし、逆に症状が重くなります。
- 乾燥すれば食べられる。
→カキシメジとドクツルタケを乾燥させて食べ、中毒になった事例があります。

今年の春は有毒植物での食中毒事件が頻発し、秋は毒キノコの食中毒が頻発と、自然毒での食中毒事件が多く発生しています。この機会に周知して頂き、食中毒事故件数を一件でも減らしていきましょう！

— 出典:厚生労働省HP —



自慢のレシピ! 今回は病院様からの自慢のレシピです。 ◆ チキンソテー クリームソース ◆

～材料～

- ・とりもも肉 ……60g
- ・牛乳 ……15g
- ・塩、胡椒 ……少々
- ・焼肉のタレ ……10g
- ・薄力粉 ……5g
- ・油 ……適量
- ・玉ねぎ ……20g
- ・しめじ ……15g
- ・マーガリン ……3g



- ① 鶏肉を平らに開いてフォークで穴を開ける。
- ② ①の鶏肉に塩胡椒をし、薄力粉をまぶす。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、その上に油を敷く。
- ④ 鶏肉を並べ、しっかりと予熱をかけたスチコンでコンビ180度で10分焼く。
- ⑤ スライスした玉ねぎとシメジを鍋でマーガリンで炒め、牛乳、焼肉のタレを加え、軽くトロミがつくまで火をかける。
- ⑥ ④の焼きあがった鶏肉を食べやすい大きさにカットし、上から⑤で作ったソースをかける。



【コメント】

焼肉のタレに牛乳を加える事で、コクのあるクリームソースが簡単に作れます。余ってしまう焼肉のタレを活用したレシピです。