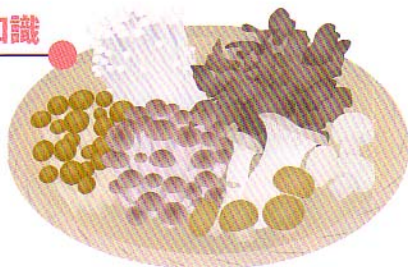


こちゃんとの知識



人ときのこは、ながーいお付き合い。

きのこを食べる、という歴史はかなり古く、古代ローマ時代にはすでに様々なきのこの料理があったとか。日本でも、縄文時代の遺跡から「きのこ型土製品」が出てきており、きのこが暮らしの身近にあったようです。17世紀にはマッシュルームの人工栽培が成功しており、日本では江戸時代にシタケの栽培がはじまったとされています。

きのこは、自然を元気にする。

きのこは、生え方によって大きく2つのタイプに分かれます。一つは、枯れた葉や倒木などを養分にし分解して土に戻すもの。シタケが代表選手です。もう一つは、木と根っこでつながり養分などをやり取りして助け合っている共生のタイプです。マツタケがこれにあたります。きのこ共生している木は病気に強いといわれています。きのこは、森の土や木の元気を支えているんですね。



(資料提供: 社団法人農林水産技術情報協会)

きのこは、人にもいい働きを。

きのこは、とにかく食物繊維が豊富。また、免疫力を高めるといわれるベータ・グルカンや「美容のビタミン」といわれるビタミンB₂、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをはじめ、ミネラル類・ビタミン類・たんぱく質などが多く含まれています。

また、いろいろな食材との相性も良く、特に牛乳などのカルシウムの多いもの、卵などの良質なたんぱく質の多いものとの組み合わせは、それぞれビタミンDやビタミンB₂との相乗効果が期待できます。ただし、きのこにはビタミンAとCが余り含まれていないため、果物や緑黄色野菜と一緒に食べることがオススメです。

きのこって、冷凍保存できるの？

きのこって、傷みやすいし保存しづらいですね。ところが裏技！ 冷凍保存です。ほとんどのきのこが冷凍できるようです。

- ◎シタケは、買ってきたそのままの状態でもOK。
- ◎シメジ・エノキダケは、石づきを切り落とし小分けにして冷凍します。
- ◎ナメコは袋入りのままで冷凍可能です。

マツタケ、シタケ、シメジ…秋といえば、きのこです。ね。秋の味わいを楽しみ感じさせてくれるきのこは、カラダにもやさしい癒し系の食材。今年はずっぶりのきのこで、秋を深めませんか。

今年の秋は、きのこで深めよう。

こちゃんと旬図鑑

見かけたら、食べてみよう。

珍しいきのこを近頃店頭で目にしませんか。秋をもっと楽しむために、トライしてみましょう。

カキノキダケ

カキノキダケはエノキの原種だそうです。傘は茶色で、エノキより軸が太く、ちよっとネバっとしている感じがです。エノキと同じ食べ方です。



ヤマブシタケ

山伏の丸い飾りに似ていることが名前の由来。中華料理では珍味の一つとされる高級素材です。天ぷらや汁物・鍋物に入れるのが一般的。



ハタケシメジ

シャキシャキした歯ごたえで歯切れが良く、様々な料理との相性も抜群！しかも、うまみ成分構成がホンシメジに似ており、とても美味。



ヒラタケ

平家物語にも記述のあるほど古くから親しまれています。風味に癖がなく、汁物・鍋物・炊き込みごはんをはじめ、どんな料理にもぴったり。



ナメコ

近年、人工栽培により店頭でよく見かけるようになりました。菌床栽培より原木栽培の方が天然に近い味とか。味噌汁や類焼の具、炒め物。

