

# 椎 茸

shiitake



椎茸の原産地はアジアの熱帯高地と推測されています。中国では古くから食べられていて、14世紀の書物「王禎農書」には栽培法が載っているそうです。日本で本格的に食用にされたのは、室町時代、栽培が始まったのは江戸時代と言われています。現在では、「shiitake」の名で世界中で通じる日本を代表するきのこで、世界の三大栽培きのこの一つにも数えられています。

## 栄養

糖質のほか、良質のたんぱく質が主成分で、ビタミン類ではB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンなどが比較的多く含まれます。ミネラル分はカリウムが特に多く、他にはリン、ナトリウム、カルシウムなどです。繊維質が豊富なことも特徴のひとつです。豊富に含まれるエルゴステロールは日にあたると、骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。また、血中コレステロールを低下させるエリタデニン、免疫細胞を活性化させると言われるβ-グルカンの一種レンチナンが含まれています。

- エリタデニンは椎茸とマッシュルームに含まれている成分で、血中のコレステロール量を低下させる作用があり動脈硬化の予防が期待されます。
- 干し椎茸にはビタミンDの含有量が多いことが特徴です。天日に干すことによって、ビタミンDの含有率が、生のときの10倍にも増えます。ただし、近年の干し椎茸は、天日でなく電気乾燥のためビタミンDが作られていないので、一日天日に干してから使うようにすることで、ビタミンDが増えます。ビタミンDは、歯や骨を丈夫にするだけでなく、脳神経の発育にも欠かせない物質です。成長期の子供には、必要な栄養素のひとつです。

# 健康 かわら版



第173号  
平成29年9月

## 椎茸の旬

春3~5月頃、秋9~11月頃の年2回です。冬を越した春の椎茸は春子と呼ばれ、身が締まって旨味があります。秋子は香りがいいのが特徴です。量が多く出回るのは秋から冬にかけてですが、近年では人工栽培が一般的で、計画栽培されて、一年中出荷されています。



原木椎茸



菌床椎茸

## 食べ合わせによる相乗効果

干し椎茸の旨み成分であるグアニル酸は、昆布や醤油に多く含まれるグルタミン酸や、かつおぶしなどに含まれるイノシン酸との相性が良く、一緒に調理すると旨みが何十倍にも増します。だしをとる場合には昆布やかつおぶしを加えたり、味付けの際は醤油味にするとよいでしょう。

## 干し椎茸の種類

干し椎茸は「冬菇」や「香信」などと呼ばれます。これは品種による違いではなく、栽培される環境や収穫時期の違いなどによる取引上の銘柄としての区別です。



### 冬菇(どんこ)

晩冬から早春にかけて寒い時にゆっくりと成長し、1~2月頃に採取されます。縁(耳)を太く巻き込み、傘の肉は厚く、全体が丸みを帯びています。傘が7分開きにならないうちに採取されます。歯ごたえがあり、煮ても炒めてもおいしく、鍋物や中華炒めなどに適しています。



### 香信(こうしん)

傘が8~9分ほど開いた椎茸を乾燥したものです。晩春か秋の温度が高いころに採れたものです。肉は薄く表面はなめらかで軸は細めです。冬菇も収穫時期を過ぎると香信になります。風味や歯ごたえは冬菇に及びませんが、寿司や煮しめなどあっさりとした味付けをしたい料理に向いています。



### 香菇(こうこ)

冬菇と香信の中間時期に収穫した椎茸を乾燥したものです。肉の厚さや傘の開き具合も両者の中間に位置します。冬菇と香信の両方の利点を兼ね備えて、広範囲の料理に向いています。

今月の  
レシピ

## 生椎茸とはんぺんのごま焼き



### 【材料】 約8個

生椎茸	8個	はんぺん	1袋(120g)
片栗粉	適量	海老	50g
ごま	適量	酒	小さじ1

はんぺんには味が付いているので、調味料は入れなくてもよいです。  
お好みで、ポン酢やカボス果汁をかけて召し上がってください。

### 【作り方】

- ①生椎茸のいしづきを取り、全体に片栗粉をまぶす。
- ②海老はみじん切りにする。はんぺんはビニール袋に入れて、外からはんぺんをよくつぶす。ある程度つぶれたら、海老、片栗粉を入れて、よく混ぜる。
- ③①の生椎茸にはんぺんをつめて、はんぺんの部分にごまをしっかり付ける。
- ④フライパンに油をいれて、中火で、ごまの方から焼く。ひっくり返して焼き、蓋をして、弱火で火を通す。

参考：「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店、「おいしいねっと」ホームページ、クックパッド