

マッシュルーム

muShroom



マッシュルームの日本名は「つくりたけ」です。ルーツは古代ギリシャ、古代ローマにまで遡り、17世紀頃フランスで人工栽培が始まりました。現代では世界一、食べられている「きのこ」です。マッシュルームが多く出回る時期は10月～12月頃です。日本では主に関東を中心に周年栽培されており、一年中購入することができます。

栄養

食物繊維、カリウム、銅、ナイアシン、パントテン酸が多く含まれています。マッシュルームには旨味成分であるグルタミン酸やグアニル酸が多く含まれ、とてもよいダシが出ます。

- **ナイアシン**…ナイアシン(ビタミンB3)は、炭水化物や脂質、タンパク質などが代謝される様々な場面で働く補酵素です。アルコール代謝の過程で生じるアセトアルデヒドを分解する補酵素です。その他、血行を改善し、脳神経の働きを良くします。
- **パントテン酸**…ビタミンB群の一種で、食物から摂取する以外に腸内細菌によっても合成されます。糖質・脂質・たんぱく質からエネルギーを作る時に必要な栄養素です。また、善玉コレステロールを増やしたり、ホルモンや抗体の産生などにも関与しています。パントテン酸はバランスのよい食事をしていない人では不足することはありません。
- **食物繊維**…マッシュルームに多く含まれる不溶性食物繊維は、水分を吸収して便のかさを増やしたり、腸を刺激して排便がスムーズになります。また、有害物質を吸着して、便と一緒に体の外に排出するため、デトックスの効果も期待できます。さらに、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境を正常に保ちます。

マッシュルームのいろいろ

「ホワイト、クリーム、ブラウン」の3種類ありますが、一般的に市場に出回っているものは「ホワイト種とブラウン種」で、クリーム種はほとんど流通していません。全世界の消費量の95%がホワイトマッシュルームです。



ホワイト種

弾力のある肉質で淡泊な味わいなので、炒め物やサラダ、スープ、シチューなどさまざまな料理に活用できます。また、鮮度が良いものは生のままスライスしてサラダにも利用できます。



ブラウン種

カサが茶色で軸が白いマッシュルーム。ホワイト種に比べて肉質がやや締まり、味が濃く香りが強いので、炒め物やシチューなどの煮込み料理などに向いています。



- マッシュルーム以外のキノコ類は生では食べられません。キノコは、生のままや加熱が不十分の状態を食べるとアレルギー症状や食中毒を起こします。よく加熱して食べましょう。
- マッシュルームだけは生で食べることができますが、生食する場合、鮮度の良いものを選ぶことが大切です。収穫後3～4日以内で、かさの開いていないものを選びましょう。
- ただし、マッシュルームに含まれるアガリチンという成分には発がん性があることが知られています。加熱することで減衰することがわかっています。

今月のレシピ

マッシュルームとじゃがいものバターソテー



【材料】(2～3人分)

生マッシュルーム…8個 (パウチまたは缶詰のマッシュルーム)
きのこ…80g (しめじ、エリンギなど)
じゃがいも…中1個
オクラ…5本
玉葱…50g
ベーコン…50g
オリーブオイル…適量
バター…10g
塩、こしょう…適量

【作り方】

- ①マッシュルームは5mm幅に切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。エリンギは5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切り、オクラは塩もみして2等分に切る。
- ②ベーコンは一口の大きさに切る。
- ③じゃがいもはよく洗い、ラップで軽く包み、3～4分レンジにかける。冷めてから一口大に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、玉葱、ベーコン、マッシュルーム、きのこ類、オクラを入れて火を通し、さらに、じゃが芋を入れて炒める。
- ⑤バターを加え、塩、こしょうで味を整える。

参考：「からだに優しい野菜の便利帳」高橋書店、あたらしい栄養学 高橋書店