

まいけいす

舞茸



第246号
令和5年10月



舞茸は「見つけた人が舞うほどうれしい」と「カサのヒラヒラして舞っているように見える」ということから名づけられたと言われています。天然の舞茸は、ナラやカシ、シイなどのブナ科の落葉広葉樹に生え、数は非常に少なく、高価なキノコとなっています。1983年頃から大量に人工栽培されるようになり、一般家庭に普及し、その味と食感のよさで今ではすっかり定着しています。

栄養

栄養価にも優れ、ビタミンB₁、B₂、ナイアシン、ビタミンDの前駆体エルゴステロールなどのビタミン類とカリウムを多く含みます。また、食物繊維のβ-グルカンを多く含んでいます。

- **β-グルカン**……β-グルカンは不溶性食物繊維の一種で、大麦やオーツ麦、キノコ、海藻、酵母などに含まれています。血中のコレステロール値を下げる働きがあり、腸内環境を整え、便秘の予防や改善に効果が期待できます。
- **エルゴステロール**……エルゴステロールは収穫後、天日(紫外線)にあてることでビタミンDに変化します。ビタミンDは、カルシウムの代謝をサポートする作用があります。
- **ナイアシン(ビタミンB₃)**……ナイアシンはビタミンB群の一種で、たんぱく質や脂質、糖質の代謝を促し、皮膚や粘膜を美しく保つ効果が期待できます。また、肝臓の働きをサポートしてアセトアルデヒドを分解し、二日酔いを予防する効果があると言われています。

舞茸のいろいろ

舞茸には茶色と白の2種類があり、一般的は茶褐色で平たい扇状のかさが何重にも重なっているものです。



舞茸

香り、味ともに優れ歯ざわりもよい、秋田のきりたんぼ鍋には欠かせない素材です。



白舞茸

アクが少なく一般的なマイタケと違い、色落ちせず煮汁が黒くならない特徴を持っています。



豆知識

- 生の舞茸にはプロテアーゼというタンパク質分解酵素が含まれています。茶碗蒸しにそのまま入れると卵がうまく固まりません。プロテアーゼは熱に弱いので、舞茸を茹でてから茶碗蒸しに入れてみましょう。この酵素の特徴を生かして舞茸に漬け込むと肉は柔らかくなることも実証されています。



今月のレシピ

舞茸と豚肉の炒め物

【材 料】(2人分)

豚肉……………150g
片栗粉…………大さじ1
舞茸……………100g
ししとう…………50g
ごま油…………小さじ1

A しょうゆ…………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
たかのつめ……1/2本(輪切)

【作り方】

- ①舞茸は石づきを切り落とし、ほぐして、食べやすい大きさに切る。ししとうは種を取り、一口大に切る。
- ②豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を入れ火を通す。
- ④豚肉に火が通ったら、舞茸、ししとうを入れ、中火で炒める。Aの調味料を加えて味をなじませる。

参考：「野菜の本」 講談社、みなとの野菜大辞典・macaroni Webサイト