

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)

シイタケ

栄養

低カロリーで食物繊維が豊富。カルシウムの代謝を促すビタミンDや特有のうまみ成分・グルタミン酸、免疫力やウイルス抵抗力を高めるとされるレンチナンを含む。また、他のキノコにはほとんど含まれないエリタデニンも多く含み、血中コレステロールを低下させる作用があるとされている。

体に良い食べ方

日光に当たることでビタミンDに変化するエルゴステリンという成分も多く含むため、食べる前に約1時間でも天日干しするのがおすすめ。そうすることでビタミンDが倍増するとされている。

保存方法

よく乾かしてから、ヒダを上にしてキッチンペーパーで包み、冷蔵庫へ。保存期間は3~4日が目安。冷凍の場合は、石づきを切り落とし、ヒダを上に向けてラップに包むなどして保存を。使いやすい大きさに切っておくと便利。



生産者の声

仲しいたけ園 仲守さん

取材協力:仲しいたけ園(川辺郡猪名川町)

食用のキノコの代表格であるシイタケは、「原木栽培」と「菌床栽培」の2種類の栽培方法があります。当園では60年以上前から「原木栽培」を行い、現在では約10万本の原木を使ってシイタケを作っています。クヌギやコナラなどの丸太に種菌を植えて育てる「原木栽培」のシイタケは、しっかりとした肉質で歯切れがよく、香りと風味が強いのが特徴です。旬は、基本的に春と秋の2回。露地栽培で採れるものが最も風味が豊かです。

最近では獣害の影響で木が少なくなり、原木の確保も以前より大変になっています。木の伐採に始まり、植菌、原木全体に菌を行き渡らせるために林の中に並べる工程など、シイタケが生える前の準備だけで約1年半を要します。それでも「原木栽培」にこだわっているのは、木を切り続けることで森を守り、おいしいシイタケをお届けしたいから。猪名川の水と山々の緑あふれる自然の中で育った、肉厚で香り豊かな旬のシイタケを、ぜひじっくりと味わってみたいと思います。

良いシイタケの選び方

肉厚でカサに丸みがあるものを選びましょう。軸は短めで太く、カサの裏側のヒダが白色できれいなものが新鮮です。干しシイタケはしっかり乾燥していて、表面が茶褐色でヒダが淡黄色のものがおすすめ。



レシピ

シイタケを使った家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ協力:仲しいたけ園

シイタケのマヨ焼き・納豆焼き

材料 (2人前)
生シイタケ.....4個
マヨネーズ.....適量
納豆(粒納豆).....適量
パセリ.....適量

作り方
①シイタケは洗わず、石づきの部分を切り落とす。
②白いヒダの部分に、マヨネーズや納豆を乗せる。
③②をオーブントースターで約5分焼き、シイタケがしんなりしてきたら、パセリを振りかけて出来上がり。

コツ マヨネーズや納豆に少し焦げ目が付くくらいが、焼き加減の目安です。

ポイント

納豆は、小粒のものやひきわりタイプがおすすめ。タレや醤油は好みで。焼く前に加えても、食べる前にかけてもOK。



シイタケごはん

材料 (2人前)
米.....1.5合
A 水.....米2.5合分
淡口しょうゆ.....30ml
みりん.....30ml
干しシイタケ(スライスしたもの).....30g

作り方
①干しシイタケはザルでさっと水洗いし、汚れを取り除いておく。
②炊飯器にAと研いだ米を入れ、約30分浸水させてから炊く。

コツ 干しシイタケを戻して出汁を取るため、お米に対して1合分多く水を入れます。

③炊き上がった後、10分ほどそのままの状態ですべて蒸らして出来上がり。

ポイント

しっかり出汁を取るため、干しシイタケはスライスしたものを使いましょう。干しシイタケに含まれているうまみ成分・グアニル酸は加熱すると香りと共に増加し、よりおいしさがアップします。



その他のレシピも多数! シイタケ狩りやBBQも体験できる「仲しいたけ園」のホームページはこちら ▶ <https://www.nakashitake.com/>