

## introduction

# 北摂原木しいたけの魅力



原木しいたけ



北摂原木しいたけシール

### ◇ 北摂の原木しいたけ

北摂地域（宝塚市、川西市、三田市、猪名川町）には、しいたけの原木になるクヌギやコナラが多くある里山が多く残っています。そして、この里山から伐り出される原木を利用した品質の良いしいたけの生産が行われています。

### ◇ 原木しいたけの特色

しいたけの栽培では、原木栽培のほかに、おが屑に米糠などを混ぜた培地で栽培する菌床栽培があります。

原木しいたけは一般に菌床しいたけより低水分であり、保存性や加工面で有利だと考えられます。

また、菌床しいたけは培地の成分の影響もあって、含窒素成分と無機質が多く、原木しいたけは炭水化物が多く、味にも違いが出ると言われています。

しいたけ本来の味から言えば、原木しいたけが勝ると言えます。

**北摂原木しいたけ振興協議会**は、原木しいたけの生産に関係する者（兵庫県阪神北摂民局も参画）で構成する団体です。

私たちが自信を持って提供する原木しいたけをご愛用ください。

## ◇ しいたけの魅力

しいたけには、肥満、高血圧、糖尿病、動脈硬化などの成人病を予防し、ガン細胞の増殖を抑える働きがあることが知られています。

栄養面では、ビタミンではB群やD群、ミネラルではカルシウム、リンや鉄分を多く含んでいるほか、食物繊維も多く含んでいます。

また、しいたけのうま味は5- グアニル酸が主体で、これは加熱調理の過程で蓄積されます。

## ◇ 生しいたけと乾しいたけ

生しいたけの香りはマツタケオールと3- オクタミンが主体で、乾しいたけの香りは乾燥の過程で生成されたレンチオニンという硫黄を含む物質になります。このため、生と乾のそれぞれに異なった味わいがあります。

## ◇ しいたけの選び方や保存法など

生しいたけは、軸が太く、かさは肉厚、表面は傷がなく裏面は白く変色していないものが良品です。水洗いすると香りが落ちるので、湿らせたキッチンペーパーで汚れを軽く拭く程度にして、3～4日の保存ならラップで包んで軸を上にして冷蔵。また、冷凍すれば1ヵ月は保存可能です。

乾しいたけは、5℃前後の冷水でゆっくり戻すとうま味がアップするので、食品用ポリ袋に冷水と入れ、空気を抜いて密封して冷蔵庫に入れ、肉厚の「どんこ」なら10時間、肉薄の「こうしん」なら5時間ほどかけて戻すのがお勧めです。戻した乾しいたけも冷凍保存ができます。いずれの場合も、使いやすい大きさに切ってから食品用ポリ袋に入れて冷凍し、そのまま加熱調理してください。戻し汁も凍らせて冷凍保存すれば、和え物などに使えて便利です。軸も捨てずに、餃子やハンバーグ、炒め物などに利用できます。

### ◇ しいたけレシピ ◇

- ・シイタケマカロン（はさみ真薯） ..... 3 ページ
- ・シイタケの雑穀詰め甘辛ソース ..... 4 ページ
- ・ダイコンステーキのシイタケあんかけ ..... 5 ページ
- ・シイタケの箱寿司 ..... 6 ページ
- ・ジンジャーバター風味のシイタケソテー ..... 7 ページ
- ・シイタケと鶏肉の煮込み ..... 8 ページ

recipe 1

# シイタケマカロン (はさみ真薯)

## <材料> 4人分

シイタケ	.....	24 枚 (小サイズ)
・エビ	.....	100 g (正味量)
・はんぺん	.....	40 g
・溶き卵	.....	大さじ1
・塩	.....	少々
レンコン	.....	30 g
片栗粉	.....	小さじ1
片栗粉	.....	適量
揚げ油	.....	適量



## <作り方>

- ① エビは殻と背ワタをとり、塩水で洗い水気をふき取る。
- ② フードプロセッサー (FP) に・印を入れよく混ぜなめらかにする。
- ③ ②にエビを加え少し粒が残るくらいまで FP にかける。
- ④ レンコンは皮をむき、7～8mm 角に切り、片栗粉をまぶし③に加え1 2等分する。
- ⑤ シイタケは軸をとり、傘の内側に片栗粉をまぶし、④の1個分を挟む。
- ⑥ 160～170℃の油で素揚げする。生姜醤油やポン酢につけていただく。

◆アレンジ：あんかけ、椀だね、ピンチョスなど

(レシピ作成 川上 マユミ)

(参考)「冬菇(どんこ)」と「香信(こうしん)」

かさが7分開きまでに採取して乾燥させたものを「どんこ」、かさが開いてから採取して乾燥させたものを「こうしん」と呼びます。

## recipe 2

# シイタケの雑穀詰め甘辛ソース

### <材料> 6個分

シイタケ	.....	6個
アマランサス(乾)	.....	大さじ4
白ネギ	.....	1/2本
ショウガ	.....	1/2片
小麦粉	.....	大さじ1
塩・胡椒	.....	適量
揚げ用油	.....	適量
・醤油	.....	大さじ2
・みりん	.....	大さじ2
・米酢	.....	大さじ2
・水	.....	大さじ1
・ハチミツ	.....	少々
片栗粉	.....	適量
煎り胡麻	.....	適量



### <作り方>

- ① アマランサスは1.5倍の水で10～15分炊き、そのまま蒸らす。
- ② シイタケは軸を取る。白ネギ、シイタケの軸、ショウガはみじん切りに切る。
- ③ ①、②、小麦粉、塩・胡椒を混ぜ合わせる。
- ④ シイタケの傘側に片栗粉をまぶし③を詰め片栗粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ⑤ 鍋に・印の調味料を煮立て④を加えて絡める。盛り付けて胡麻を添える。

◆アレンジ：アマランサスをキヌアで代用

(レシピ作成 川上 マユミ)

### recipe 3

## ダイコンステーキのシイタケあんかけ

### <材料> 4人分

ダイコン	.....	1/2 本
干しシイタケ	.....	4 枚
ゴボウ	.....	50 g
牛ミンチ	.....	120 g
・シイタケの戻し汁	.....	150cc
・酒	.....	大さじ2
・砂糖	.....	大さじ1
・醤油	.....	大さじ3
・みりん	.....	大さじ3
水溶き片栗粉	.....	適量
ごま油	.....	大さじ1
大葉	.....	4 枚



### <作り方>

- ① ダイコンは2センチ幅に切り皮をむき方面に切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に並べラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ 戻したシイタケ、ゴボウは粗みじんに切る。大葉は千切りにする。
- ④ 鍋に牛ミンチを入れ火にかけ色が変わればシイタケ、ゴボウ、  
・印の調味料を加え5～6分煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ フライパンにごま油を熱しダイコンの両面に焼き色を付ける。
- ⑥ お皿に盛り付けシイタケあんをかけ、大葉を添える。

◆アレンジ：春巻きの具、炒飯、ジャージャー麺風に。  
豆腐や、サトイモ、カブなどの野菜を添えて。

(レシピ作成 川上 マユミ)

recipe 4

# シイタケの箱寿司

## <材料> 1人分

米.....	1 合
寿司酢 (市販品).....	30cc
干しシイタケ.....	40 g
・戻し汁.....	200cc
・砂糖.....	大さじ 2
・みりん.....	大さじ 1
・醤油.....	大さじ 2
卵.....	1 個
塩.....	少々



## <作り方>

- ① 炊き上がった米に寿司酢を合わせておく。
- ② 干しシイタケはさっと洗い水に浸け冷蔵庫で半日以上かけてもどす。
- ③ ・印の調味料でシイタケを弱火で煮る。  
飾り用スライス、千切り、みじん切りと 3 等分しておく。
- ④ 卵を割りほぐし、塩少々を加え薄焼き卵を作り細く切る。
- ⑤ 容器に大き目のラップを敷き寿司飯の半量を詰め押さえ、  
みじん切りにしたシイタケをおき、残りのすし飯をのせ押さえる。
- ⑥ ラップごと取出し卵やシイタケを飾る。

- ◆アレンジ：甘辛く煮たシイタケは冷凍保存可。  
茶わん蒸し、うどん、そばの具として使用できます。

(レシピ作成 川上 マユミ)

recipe 5

## ジンジャーバター風味のシイタケソテー

### <材料> 4人分

シイタケ (小サイズ).....	12 枚
白ワイン.....	大さじ 2
レモン果汁.....	小さじ 1
バター.....	大さじ 1
ショウガ絞り汁...小さじ 2 ~ (好みで増減)	
塩・胡椒.....	少々
醤油.....	適量
オリーブオイル.....	大さじ 1



### <作り方>

- ① シイタケは湿らせたキッチンペーパーで汚れをふき、軸を切り取る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱しシイタケを入れ炒める。
- ③ 白ワインを加えアルコールをとばし、レモン汁、ショウガの絞り汁を加え、塩・胡椒で味を調える。
- ④ 火を止めバターを加えシイタケに絡め仕上げに醤油を鍋肌から回し入れる。

◆アレンジ：レモン果汁を増やすとさっぱりしたピクルス風に

(レシピ作成 川上 マユミ)

## recipe 6

# シイタケと鶏肉の煮込み

### <材料> 4人分

干しシイタケ .....	8枚
鶏モモ肉 .....	1枚
ジャガイモ .....	1個
タマネギ .....	1個
ブロッコリー (茹でたもの) .....	1/4個
赤ワイン .....	100cc
・シイタケの戻し汁 .....	100cc
・トマト水煮 (カットタイプ) .....	50g
・ケチャップ .....	大さじ2
・とんかつソース .....	大さじ2
塩・胡椒 .....	少々
オリーブオイル .....	大さじ1



### <作り方>

- ① 鶏肉は大き目の一口大に切り、塩・胡椒する。
- ② タマネギはくし形に、ジャガイモは一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し鶏肉に焼き色を付け取り出す。  
同じ鍋でタマネギを炒めしんなりしたらシイタケ、ジャガイモも加えて炒める。
- ④ 赤ワインを加えアルコールをとばし、印の調味料も加え落し蓋と蓋をして弱火で12～3分煮る。
- ⑤ 塩・胡椒で味を調える。盛り付けてゆでたブロッコリーを添える。

◆アレンジ：水分を多くしてシチューに

(レシピ作成 川上 マユミ)