

シイタケ

シイタケ

ハラタケ目キシメジ科 原産国:アジアの熱帯地方

ビタミン類、ミネラル、食物繊維を豊富に含む低カロリー食品

シイタケに含まれる「エルゴステロール」成分は光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があり、骨や歯の形成、骨粗鬆症の予防などに効果的
シイタケのうまみは、おもに「グアニル酸」

原木栽培:クヌギやナラの丸太に穴をあけ、種菌を打ち付け1~2年かけて栽培
肉質が締まっていて香りがよく風味が強いのが特徴

菌床栽培:おがくずと米糠などを混ぜた人工的な培地で3~4か月で栽培
日持ちがよく安定して生産できる
栽培期間短く、大量生産可能で価格も安定

【栄養】 カリウム 食物繊維 ビタミンD 葉酸
エルゴステロール、エリタデニン、βグルカン

【選び方】 カサが開ききらず肉厚で軸は短めで太く、ひだがきれいで白いもの

【保存】 キッチンペーパーなどに包み冷蔵庫野菜室 カットして冷凍

【用途】 鍋料理 煮物、焼き物、汁物、揚げ物、炒め物 など

焼きシイタケごはん

<材料&作り方>4人分

シイタケ/6枚 ミツバ/1束 醤油/大1 みりん/大1
米/2合 酒/大2 梅干し/2個

- ① 炊飯器の内がまに米を入れ、酒大さじ2と梅干を加え、水を2合の目盛りまで注ぎ炊飯する。
- ② シイタケは石づき、軸を取る。
- ③ しょうゆとみりんをあわせ②を浸け、グリルで焼き細く切る。
- ④ 炊き上がったご飯から梅干しの種をとり、シイタケと刻んだ三つ葉を加え混ぜ合わせる。

キノコのミルクスープ

<材料&作り方>4人分

シイタケ／4枚 シメジ／50g たまねぎ／100g ベーコン／1枚 パセリ／適量
バター／15g 米粉／大1 スープ／300cc 牛乳／300cc
ローリエ／1枚 塩・胡椒／少々

- ① タマネギは繊維に沿って薄く切る。牛乳と米粉を合わせておく。
- ② シイタケは細く切る。ベーコンも同じくらいの大きさに切る。シメジはほぐす。
- ③ 鍋にバターを入れ、①②を炒め、スープを加え2～3分煮る。
- ④ 牛乳を加え、塩・胡椒で味を調え、器に盛りみじん切りに切ったパセリを添える。

シイタケのニンニクバター醤油焼き

<材料&作り方>

シイタケ／1パック オリーブオイル／大1 ニンニクみじん切り／少々 バター／大1
醤油／小2 レモン汁／小1 塩・胡椒・パセリみじん切り／各少々

- ① シイタケは石づきをとる。
- ② フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ弱火にかけ香りが出たら①を加え炒める。
- ③ バターを加えて絡め、塩・胡椒、醤油で味を調えレモン汁とパセリも加える。

シイタケのうま煮

シイタケ／1パック 砂糖／小1 酒／小1 醤油／大1 みりん／小1 ごま油／少々
ごま油／少々 煎り胡麻／適量

- ① シイタケは石づきを取り4等分する。
- ② 耐熱容器に①とごま油以外の調味料を入れゆるくラップをして600Wのレンジで4～5分加熱する
- ③ ごま油と煎り胡麻を加え全体を混ぜる。

(野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ)