

今月の食材【きのこ】



秋の味覚の王様「きのこ」のお話

「きのこ」はちょっと工夫するだけで旨味や健康効果がグーンと増えます！

「きのこ」のパワーアップ術をご紹介します。

きのこ類の特徴は旨味、香、食感（歯触り）です。

きのこは野菜ではなく菌なのです。

参考：三大旨味成分きのこ類（グアニル酸）、

昆布（グルタミン酸）、鰹節（イノシン酸）

きのこ類の一般成分は野菜類に似ており、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD、ミネラルなど豊富に含んだ低カロリー食品といえます。



RSKラジオスタジオにて

放送中の小林です

「きのこ」の旨味効果を更にアップするには

① 冷凍して使いましょう。

きのこは冷凍すると保存に便利だけではなく、旨味もグーンと増します。

石づきを取って小分けにして、使いやすくして（切り分けて）冷凍する。

◎冷凍すると細胞が壊れて旨味のもとである核酸が飛び出して旨味を作る酵素と出会って旨味が作られやすくなる。

◎冷凍期間の目安は30日（一か月）以内です。凍ったまま料理に使います。

さらに・・・タイプによって使い分けるといいです。

柄きのこ（柄を成長させたもの）えのきたけ、エリンギ等・・・

ソテー、炒め物、焼き物

傘きのこ（傘を成長させたもの）しいたけ、マイタケ、ブナシメジ・・・

炊き込みご飯、汁物、シチュー

② 60～70℃の加熱で旨味がアップします。

60～70℃で一番旨味成分を作る酵素だけが働く。

・きのこを炒める時は強火でサッと炒めて器に盛ると余熱で60～70℃になり旨味も増して食感もよく仕上がります。

・鍋物にきのこを入れる場合には肉や野菜等を入れ汁の温度が下がったところにきのこを入れて煮ます。ふつふつとしだしたら1分ほどできのこは食べごろなので早めにたべてください。長く煮ると食感が悪くなります。

③ 干して旨味と健康効果をアップ！

干して乾燥させることで細胞がこわれて、旨味がつくられます。又、きのこは水分を除くと食物繊維が4割を占めています。血液中のコレステロール値の低下、便秘解消にも効果的。ビタミンDも増えて骨粗鬆症の予防効果も期待できます。

たとえば干しえのきたけは生のものよりうまみ成分のグアニル酸が13倍も増えます。
食感もよくなるし、干しえのきを料理に入れるとだしを使わなくてもよい味になる。

◎干しえのきたけの作り方

えのきたけの根元を切り落とす。

小分けしてザルに並べ、天日で2日間ほど干します。(ネットでもよい)

えのきたけがカラカラに乾燥して色も濃くなったら出来上がりです。

もうひと手間かけると旨味アップ！・干したえのきたけをフライパンで

5～7分から炒りする。万能だしとして使えますよ。

レシピ・・・卵とじ、吸い物、スープ、炊き込みご飯、ラーメン

【選び方】

傘がキュッとしまつて軸にハリがあり変色や濡れた感じのない、乾いているのが新鮮。
生産地が近いもののほうが収穫後の時間が短いので新鮮。

【保存のコツ】

紙袋やビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へいれます。あまり日持ちがしないので4～5日で食べきりましょう。

長期間保存・・・冷凍する(旨味がアップする・切り方を色々にしておくと使いやすい)
解凍しないでそのまま調理します。

【おすすめレシピ】

炊き込みご飯、汁物、茶碗蒸し、和え物、天ぷら、炒め物、鍋物、洋風の煮込み料理、ピザ、マリネホイル焼き、コロッケ、ハンバーグなど幅広く使えます。

チーズやマヨネーズとの相性も良いので子供向けレシピにも使えます。

【調理のポイント】・・・(美味しくてかさも増えて調理の手間がかからない食材です)

① 調理する前に日光浴をさせましょう！(傘の裏側を上にして)

・きのこの傘にはビタミンDが多い。紫外線によって量が増えて体への効能も増します。生の状態を活かしたいなら5分程度、乾燥してもよいのなら半日程度。

② きのこは水で洗わないで！

・有効成分が損なわれやすいので、濡れたタオルや指でゴミやほこりを払うとよい。

③ 香りや歯ごたえを残すには加熱は素早くする。

・火が通りにくいものから入れて、きのこは後から加えるのがおすすめです。

④ きのこを数種類合わせて食べると栄養的にもよく旨味も増します。