

## 第20回 健康野菜塾展示食材

# 旬の菌茸類

秋の食材を代表される食材の1つに菌茸類があげられます。

本日の野菜塾では、その中のほんの一部を展示させていただきましたので、ご紹介させていただきます。

### ☆歴史☆

きのこ類は人類よりはるかに以前よりはるかに以前から地球に生息し、種類は5000種以上あると言われています。そのうち食用にできるものは現在確認されているだけでも300種以上に及びます。その中でも、普段私達が口にするのはほんの数種類といわれています。

日本人は世界でも有数のきのこ好き民族といわれています。

近年は人工的に菌を増殖して栽培する方法が発達し供給が安定して一年中見られるものも多くなりましたが、秋の訪れを感じさせてくれる代表的な食材のひとつです。

### ☆商品のご紹介☆

#### 琥珀茸

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

琥珀茸は、野生種より特に開発された種苗登録品種です。山のきのこにより近く、太陽光を十分に浴びた綺麗な琥珀色で、傘はやや大きめ、茎が太く、乾き良く、甘味、歯ごたえに富み高品質で日持ちが特に良いきのこです。そして何と言っても天然山のきのこを食べている食感が最大の魅力です。植物繊維豊富 ローカロリー☆ダイエットに！



#### サラダえのき

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

えぐみを少なく、サラダ感覚で食べられるよう改良した品種です。サッと湯通ししてサラダにおすすめの品種です。



#### 白舞茸

● 産地 ●

新潟県

● 特徴 ●

『幻のきのこ』と舞茸が呼ばれていたころ、この白舞茸は10万個に1個しかできないといわれて、非常に希少価値の高いきのこだったようです。香りは、通常の舞茸より劣りませんが、あくが非常にでやすい舞茸の中でこの白舞茸はあくがでないのので、どの料理にも最適です。



## ひじり茸

● 産地 ●

岐阜県

● 特徴 ●

原種から少し変異したウスヒラタケの亜種です。栄養成分的には、タンパク質、食物繊維、ナイアシンなどを多く含有し、ビタミンDにいたっては、椎茸の10倍の分量を含んでいる食材です。味は、やわららないのにシコシコとした歯ざわりに特徴があり、癖がないので、和洋中どんな料理にもご利用いただけます。



## 原木生椎茸

● 産地 ●

静岡県

● 特徴 ●

椎茸の栽培方法には、木に菌を植え付ける昔ながらの「原木栽培」と、おがくず等に栄養素を加えた培地で育てる「菌床栽培」です。最近では生産性が高く安定供給のできる「菌床栽培」が増加し、全国的には約7割、椎茸産地として名高い大分でも「菌床栽培」が5割を超えています。今回は伊豆の山奥で木を切り倒して作る昔ながらの椎茸を用意しました。



## 信州おうぎ茸

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

癖のない味が好評で、和・洋・中華を問わずさまざまなお料理にお使いいただけます。食感はエリンギとマイタケの間くらいで、炒めても型くずれしません。カサが大きく見栄えの良いのでお奨めです。



## トラさんえのき

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

見た目は赤えのきに似ていますが、甘く、食感がシャキシャキと豊かなことから、この名前がつけました。えのき同様、少しぬめりがありますが、甘味があるのが特徴です。



## プチエリンギ

● 産地 ●

福島県

● 特徴 ●

香りひらたけとも呼ばれているエリンギですが、この呼名は商品名です。味も香りも良いことからこう呼ばれています。このプチエリンギは1本が10～15g程度のミニサイズ！スライスがしやすい大きさで、人気の品種です。



## バイリング

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

白霊茸は別名『バイリング』と呼ばれています。本来、中国の天山山脈に自生する希少品種の高級きのこで『西片白霊芝』『神茸』『茸の王子』として珍重されてきました。柔らかな上に適度な歯ごたえがあり、この食感から『陸のあわび』として、高級料理店で使用されています。



## ジャンボエリンギ

● 産地 ●

福島県・長野県

● 特徴 ●

エリンギはヨーロッパやロシアの草原地帯に生息するキノコで、数十種類の品種が存在するといわれます。標準は80g程度ですが、中には130g程のサイズに育つものもあり、ジャンボエリンギとして人気があります。歯ごたえと香りを存分に楽しむには、さっと焼いて醤油をかけたり、ソテーなどが適しています。ジャンボサイズは収穫量が少ないので希少な品種です。



## 初雪茸

● 産地 ●

青森県

● 特徴 ●

初雪茸はなめこの一種で、昭和50年に発見されて以来、20年以上にわたって品種改良を重ねて誕生した青森県固有のきのこです。その色は、初雪を思わせるような白さで、味は淡白でくせがなく、香りがよく、歯ごたえがよいのが特徴です。



## はたけしめじ

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

シャキシャキしていて歯切れが良く、ホンシメジ同様どんな料理にもマッチする大変に美味なきのこです。傘の大きさは4～9cm、色は暗灰褐色～茶褐色で、通常白いカスリ状の模様が特徴です。



## 野生種えのき

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

一般的に白いきのことして知られているえのきですが、野生種では茶色く、ぬめりがあり、背が低く、まるでまるでナメコのような外見をしています。通常遮光して育てるえのきをあえて光を当てて、野性と同じようにのびのびと育てました。えのき本来の旨み・甘みたっぷりのきのこです。



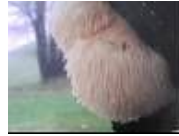
## サンゴ山伏茸

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

フワッと丸い形状がかわいいきのこで山伏の衣装についている白い綿にも似ていることからこの様な名前になりました。ダシが良く出るきのこで、お吸い物や炊き込みご飯にすると、旨みたっぷりの美味しい料理になります。近年では、ガンの抑制効果があるβ-グルカンが豊富に含まれているということで注目されているきのこです。



## トキイロヒラタケ

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

ヒラタケの仲間で全体に朱鷲（トキ）色、すなわちピンク色をしているため、トキイロヒラタケと名づけられました。日本でも頻りに自生しているきのこで、きのこ狩りでは定番の品種です。加熱してもそのピンク色が残るため、料理の彩りとしても活躍します。他のヒラタケと同じように旨み・食感とも評価を頂いているきのこです。



## コブリーヌ

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

イタリア名が「コブリーヌ」。日本名は「ササクレヒトヨタケ」。つくしのような形をしているので、俗称では“つくし茸”や“こけし茸”とも呼ばれます。世界中に自生していて、ヨーロッパでは、高級きのことして販売されています。



## 足つきなめこ

● 産地 ●

群馬県

● 特徴 ●

見た目は通常のなめことさほど変わりはありませんが、通常のなめこよりも、丈が長く、太さがあります。ぬめりは少ないですが、食感は抜群です。



## 花びら茸

● 産地 ●

新潟県

● 特徴 ●

野生のハナヒラタケは7～9月にとれる夏きのこです。から松林の木の根元に生え、大変美味なので昔から人気がありましたが、一般的にはあまり知られていませんでした。香り・味・食感ともにあるきのこです。



## ジャンボ マッシュルーム

● 産地 ●

静岡県・千葉県

● 特徴 ●

普通のマッシュルームの5倍程度あるジャンボマッシュルームです。食感、存在感ともに十分なこのマッシュルームは、姿を活かして料理するのが一番です。中に詰め物をしてもおいしく頂けます。



## ポットベラ

● 産地 ●

静岡県・千葉県

● 特徴 ●

ポットはイタリア語で大きな傘、ベラは美しいという意味です。ポットベラは完熟したマッシュルームで、味は濃厚、歯ごたえのあるのが特徴です。傘の直径は8センチから10センチととても大きく、その大きさにはほかのきのこを圧倒しています。



## 黄金たもぎ

● 産地 ●

愛知県

● 特徴 ●

鮮やかな黄色が特徴です。北海道東北の深山で夏の限られた時期だけ自生し人工栽培が難しいことから「幻のきのこ」とも呼ばれてきました。「たもぎ茸」が注目されている大きな理由の一つに「β-グルカン」がアガリクス茸の2倍以上も含まれていることです。味や食感もよいのが特徴です。



## 茶樹茸

● 産地 ●

新潟県・長野県

● 特徴 ●

茶樹茸はだいぶ有名になりましたが、新潟の茶樹茸と呼ばれるものは、柳松茸の一種です。シャキシャキとした食感、食欲をそそる風味、噛むほどに広がる旨味が特徴です。



## とび色まいたけ

● 産地 ●

山形県

● 特徴 ●

灰汁の出にくい、灰色の舞茸です。舞茸の中でも高級とされており、ごく一部の料亭にしか出回っていない品種です。



## 赤えのき

● 産地 ●

長野県

● 特徴 ●

『山えのき』『ブラウンえのき』に似ていますが、色が濃く、かさが大きいのが特徴です。通常のえのきに比べて、ぬめり、食感ともに抜群のきのこです。



## 生きくらげ

● 産地 ●

栃木県・鹿児島県

● 特徴 ●

キクラゲは、使い易さや効能の多様さで古くから食用に用いられてきました。二千年前の「神農本草経」という薬草の古典にも既にその記事が載っていて、体液の新陳代謝を活発にして全身を潤すと記されています。食感のよさが特徴です。



## 松茸

● 産地 ●

中国産

● 特徴 ●

独特の強い香りとずっしりとした歯ごたえが日本人の好みに合い、さわやかな秋を味わう味覚の王者となっています。近年、松林が減少しているため、国産のものは希少で超高級品！市場に出回るのは、カナダ、ブラジル、中国、韓国などからの輸入品が多くなっています。



## 味しめじ

● 産地 ●

千葉県・山形県

● 特徴 ●

「しめじ」や「〇〇しめじ」の表示で出ているきのこがありますが、これは正式にはひらたけです。そして「本しめじ」といわれるものが、本来は「ぶなしめじ」。数年前から、このように表示が変わってきています。野生のひらたけは、カサが開くとなんと直径20cmになるものもあります。



## あわび茸

● 産地 ●

和歌山県・沖縄県

● 特徴 ●

アワビタケは「ヒマラヤヒラタケ」とも呼ばれている。見た目は傘が平べったいのが特徴です。天然の旨み成分であるグルタミン酸を、椎茸などと比べて数倍も含んでいるので、天ぷらなどにすると肉汁のような旨みが出ます。



## 山えのき

● 産地 ●

新潟県

● 特徴 ●

見た目は赤えのきに似ていますが、赤えのきに比べて傘が小さく、ブラウンえのきに近い品種です。産地が違う品種で、山茶茸という品種もあります。

