

きのこは植物ではなく、**菌類**に分類されます(なので、野菜ではありません…)。種ではなく「孢子」から発芽して菌糸が伸び、菌糸が集合・発達してきのこの柄と傘をつくっていきます。

日本には4000~5000種類のきのこが存在していると言われていますが、そのうち食べることのできるものは約100種類になります。

『天然もの』

きのこ狩りで入手できるもので、日本中の山林に自生しているきのこです。ほとんどの種類の旬が9月~11月の秋になります。

『栽培もの』

スーパーで一般的に購入できるものはこちら。
★**菌床栽培**…おがくずを主原料に作った菌床に菌を植え付けます。主に屋内で水や温度の栽培環境を管理するため、原木栽培では難しいきのこも栽培でき、年間を通して安定供給されます。

★**原木栽培**…枯れ木や伐採した木に種菌を植え付け、山林などの自然環境の中や簡易なハウスの中などで栽培します。香りと味が強く、天然に近い味わいのきのこを育てることができます。収穫時期が春と秋に限られるので、旬を逃さず味の違いを楽しんでみてください。

◆栄養

★**食物繊維**…便の量を増やしたり、腸の動きを促したり、腸内環境を改善して便秘を改善してくれます。また、きのこ特有の食物繊維の一種である「βグルカン」は、免疫を活性化させ、私たちの身体を細菌やウィルスから守ってくれる働きがあるといわれています。

★**ビタミンD**…特にキクラゲ・マイタケに多く含まれます。カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗しょう症の予防にも大切な栄養素です。

【きのこ】10月の

おやさい



秋の味覚の代表格ともいえるマツタケは、人工栽培ができないため、天然もの限定のきのこです。マツ類の木と共生関係にあることはわかっているのですが、どのように共生しているのか、その仕組みが複雑で解明されていないためです。

◆きのこのうま味成分

＜三大うま味成分＞

◎**グルタミン酸**…昆布、チーズ、トマト、きのこ類

◎**イノシン酸**…かつお節、肉、魚介類

◎**グアニル酸**…きのこ類

これらのうま味成分は単体で感じられますが、複数合わせることで何倍にも強く感じられます。これを「**うま味の相乗効果**」と呼びます。きのこにはグルタミン酸とグアニル酸の両方が豊富に含まれるので、きのこ単体でうま味の相乗効果が起こります。

うま味を感じると、塩分を控えても料理が美味しく感じるので、美味しさを保ちながら減塩することができます。減塩のための食材としてもきのこを活用してください!

◆冷凍保存

きのこは冷凍することで繊維が破壊されるので、うま味が出やすくなり、おいしくなると言われています。加熱時間も短縮できるのでとても便利です。余ってしまいそうなきのこがあれば、ぜひ冷凍保存してみてください。

たくさんのきのこを入れて秋の味覚を楽しみましょう♪
おにぎりにもgood!



●きのことサツマイモ

炊き込みご飯

●材料(4人分)

米	2合		
お好きなきのこ	200g	だし汁	約300cc
(シメジ・マイタケ・シイタケ		酒	大さじ1
がおすすめ)		塩	小さじ1/4
さつまいも	200g	醤油	小さじ1

●作り方

- ① 米を研いで30分浸水させ、ザルに上げて水切りする。きのこは食べやすい大きさに切っておく。さつまいもはよく洗って皮ごと1.5cm角に切って水にさらしておく。
- ② 炊飯器に米を入れ、だし汁を炊飯器の2合目の目盛まで入れてから、大さじ3水分を取り除く(調味料・きのこから出る水分量として)。
- ③ 酒・塩・醤油を加えてひと混ぜし、上にきのこ・水気を切ったさつまいもを乗せ、炊飯器の通常モードで炊く。