



## きのこについて知ろう



10月～11月頃においしい時期を迎えるきのこですが、日本には約4000～5000種類存在しているといわれています。縄文時代の遺跡の出土品には、きのこ形土製品があり、きのこは古くから身近な食物だったと考えられています。現在では、約100種類が食用とされています。その内、好んで食用とされるのは約70種類程度です。今回はきのこについて詳しくご紹介したいと思います。



### きのこはどうやってできるの？



### キノコの栽培は、大きく分けて原木栽培と菌床栽培があります

#### げんぼくさいばい 原木栽培



原木栽培は、木に穴をあけてきのこのもとになる種菌を打ち込み、育てる栽培方法です。1年～2年間ほど林間地などの自然環境において、菌を蔓延させてきのこを発生させる方法です。



#### きんしょうさいばい 菌床栽培



菌床栽培はオガ粉(木くず)に米ぬかなどの栄養源を加えて固めたものに種菌を摂取し、3ヶ月ほど空調設備などを備えた施設内で菌を蔓延させてきのこを発生させる方法です。

### 主なきのこの種類と栄養について

きのこはお肌にも腸にもいいよ！



**しいたけ**  
エリダニンという血中コレステロールを低下させる成分を多く含み、免疫細胞を活性化させるβ-グルカン的一种レンチナンが含まれている。



**まいたけ**  
ビタミンB1、B2、ナイアシンなどミネラルを含んでいる。β-グルカンの含有量はきのこではトップクラス！



**マッシュルーム**  
ビタミンB2が多く、B1、ナイアシン、タンパク質、カリウム、食物繊維を含んでいる。



**えのきたけ**  
ビタミンB1、B2、ナイアシン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などが含まれ、ミネラル含有量はしいたけ以上！



**なめこ**  
水分が95%以上と多く、カルシウム、鉄、銅、マグネシウムなどを含んでいます。



**エリンギ**  
きのこの中でも特に食物繊維が多く、便秘解消に効果があるといわれ、整腸作用のあるオリゴ糖も多く含んでいる。



## スーパーにどんな種類のきのこが売っているか見に行ってみよう♪



実際にスーパーなどで、どんな種類のきのこが販売されているか見に行ってみてはいかがでしょうか？それぞれの形や色などを見比べてみても楽しいですよ！珍しいきのこもあるので探してみてください♪



### スーパーで見つけたらラッキー！珍しいきのこ



- ・ 生きくらげ(白色・黒色)
- ・ たもぎたけ
- ・ くらあわびたけ
- ・ はなびらたけ
- ・ ジャンボマッシュルーム
- ・ ふくろたけ
- ・ 原木舞茸



### キノコの取り扱いについて



洗わないで～！

#### その1⇒キノコは洗わない

水で洗うと風味が落ち、水っぽくなってしまいます。汚れは湿らせたペーパーでふき取ってください。

#### その2⇒その日中に使い切らなければ冷凍する

キノコは水分が多いため、鮮度が落ちるのが早いです。その日に使わなければ冷凍するのがおすすめです。冷凍することで細胞膜が壊れるため、うまみがアップし栄養が出やすいというメリットがあります。大体1カ月を目安に使いましょう。ただ生のものより食感は劣るためスープなどに利用するのがおすすめです。



#### 材料(2人分)

- ・ しめじ ……50g
- ・ えのきたけ ……50g
- ・ しいたけ ……50g
- ・ エリンギ ……50g
- ・ にんにく1片 ……10g
- ・ ごま油 ……小さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- こしょう……少々

A

#### きのこのガーリック炒め

#### 作り方

- ① きのこは石づきを除き、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに、にんにく、ごま油を入れて炒め、香りが出たら①を加え焼き色がつくまで炒めAで味を調べて器に盛る。

しっかり加熱しよう！



#### 材料(2人分)

- ・ えのき ……40g
- ・ しめじ ……40g
- ・ エリンギ ……20g
- ・ にんじん ……30g
- ・ ブロccoli ……40g

A

- 豆板醤 ……小さじ1/2
- みりん ……小さじ1
- 塩 ……少々
- オイスターソース……小さじ1/2

- ・ ごま油 ……小さじ1
- ・ いらごま……大さじ1/2

#### きのこのオイスターソース炒め

#### 作り方

- ① えのき、しめじは根元を落としほぐしておく。エリンギとにんじんは3cm長さの短冊切りにする。
- ② ブロccoliは小房に分け茹でておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し①を炒めしんなりしたら、ブロccoliを加えて軽く炒める。
- ④ ③にAを入れて味付けをし、器に盛り付け、いらごまをかける。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」