



最近、朝晩と涼しくなり秋らしい過ごしやすい季節になってきました。
気温の寒暖差により体調を崩さないよう気をつけて過ごしていきましょう。
さて、今回は秋の旬「きのこ」についてお話しさせていただきたいと思います。



きのこには、食物繊維やビタミンD、ビタミンB群も含まれており、栄養満点の食材。さらに、多くのきのこは低エネルギーでボリュームアップの食材としても活用できるためダイエット中の方にもおすすめの食材です。人工栽培もされているきのこは1年中食べることができますが、天然ものの旬は9月～11月頃のものが多いです。



きのこの種類は国内だけでも5000～6000種類といわれています。食用にされているきのこはおよそ200種類
その中で特に好んで食用とされるきのこの数は、わずか70種類程度だといわれています。



★ ★ ★ いろいろあるきのこの中で今回は私が選んだ種類7つを紹介します！ ★ ★ ★ ★ ★

ほんしめじ(しめじ)



しめじは赤松やコナラの木に生えて成長する菌根菌タイプのきのこで正式名称を「ほんしめじ」といいます。傘の直径は約2～3センチ全長8センチ程度で下の部分に少し膨らみがあるのが特徴です。まつたけなどと同じく、栽培がとても難しいためほんしめじは市場にはなかなか出てこない高級品です。現在はある程度の栽培が可能になりつつあるようですが、それでも天然物は貴重といえるでしょう。



↓ 西洋茸(セイヨウキノコ)の種類 ↓

トリュフ



トリュフと言えばフランス料理に使われる高級きのこ。キャビアやフォアグラと並ぶ世界の三大珍味とも言われる高級食材のひとつです。トリュフは香りが命のきのこなので、その香りを活かした料理、例えばパスタ、サラダ、ソースの材料などがメインになります。大きく分けて「黒トリュフ」と、産出量がとても少なく黒トリュフの何倍も高価な「白トリュフ」の2種類がありますが、調理方法にも違いがあり、加熱して食べる事が多い黒トリュフに対して、白トリュフは生で食べることがほとんどです。

ぶなしめじ



もっともポピュラーなきのこであるぶなしめじは、ブナやカエデの広葉樹の倒木や切り株に生えるきのこです。人工栽培が盛んで安定して流通量が多いので手軽に購入することができます。一般的に「しめじ」と言うと、ぶなしめじを指しますがかつてぶなしめじを「ほんしめじ」又は「しめじ」として販売していたというのがその理由のようです。栽培が難しいほんしめじに対して、ぶなしめじは栽培が比較的簡単なため高級品のほんしめじの代わりとして市場に流通させていましたが、そもそもこのふたつはそれぞれ違う種類のきのこ。消費者を混乱させないように現在は「ぶなしめじ」の名で販売するようになりました。

ポルチーニ



「トリュフ」「まつたけ」と並ぶ世界三大きのこのポルチーニは、独特の香りを放ち、歯応えも良く、イタリア料理やポーランド料理など、ヨーロッパの各地で様々な料理に使われています。トリュフやまつたけ同様、人工的な栽培が確立されていないので、自然に発生するのを期待するしかないことから、生が出回る時期や量は非常に限られています。日本でも比較的手に入りやすいのは、イタリアから輸入されるスライスした乾燥品で、冷凍品も一部出回っているようです。

ひらたけ



実はこのひらたけは、かつて「しめじ」と名乗っていた時期がありました。形をしめじに似せて栽培したひらたけを「しめじ」と称して市場に出していましたが、その後ぶなしめじが「ほんしめじ」と呼ばれるようになったためひらたけは本来の「ひらたけ」になったのです。クセが少なく特長がないためどんな料理にも使えます。

まつたけ



香りを楽しめる国産まつたけは庶民にはなかなか手の届かない高級品です。栽培ができないうえに獲れる環境が激減し、希少価値が高くなっていくばかり。よって高級感のある和食店などでは、土瓶蒸しや天ぷら、網焼きなどの高価なメニューに並ぶことが多いようです。この独特な香りを好むのは日本人だけで、他の国では不評でしたが日本での圧倒的な人気からか、ここ数十年で日本の高級食材として各国に広がりつつあるようです。

モリーユ(あみがさ茸)



その独特な容姿から日本ではほとんど食べられることはないのですがヨーロッパ、特にフランスでは高級食材として親しまれています。人工栽培での安定した収穫は今のところまだ確立されていません。調理法としてはクリームパスタやホワイトソースなど、乳製品との相性がよい反面、汁物や炊き込みご飯などの和食には合わないようです。また、食用とはいふものの、微量に毒成分を含むので食べすぎは禁物です。注意してください。

今月のコーナー

食べ物クイズ

Q.舞茸は昔、幻のキノコと呼ばれるほど見つけるのが難しいと言われていました。見つけたときに舞い上がって喜んだ事から舞茸という名前が付けられたそうです。天然の舞茸は、野山で自然に見つけることが難しかったのですが、今では舞茸の栽培ができるようになり全国で栽培されています。日本で一番たくさん舞茸を生産している都道府県はどこでしょう。

①沖縄県

②京都府

③新潟県



雪国まいたけという会社が新潟県にあり、年間約3万トン以上生産しています。

A.③

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしていてください！