



きのこの話～まいたけ編～



まいたけは、主に東北地方の栗の木などの根元に生えるきのこです。

珊瑚のようにいくつものカサが折り重なる形状で、中には20～30kgの大きさに育つものもあります。昔から貴重なきのこと言われ、見つけた人が舞い上がって喜ぶので「まいたけ(舞茸)」という説や、形が蝶が舞う姿に似ているところから名付けられた、という説があります。

1970年代から人工栽培が始まり身近な食材になってきました。

まいたけの栄養

βグルカン…まいたけの栄養素でもっとも注目されているのが、βグルカンという不溶性食物繊維です。βグルカンを摂取することで免疫機能のサポートに繋がります。免疫力が上がることでウイルスや細菌に対する抵抗力が高くなったり、アレルギー予防などにも役立ちます。

また、ほかの食物繊維と同じように整腸作用も期待できます。

エルゴステロール…収穫後の天日(紫外線)によりビタミンDに変化します。

ビタミンDがカルシウムの代謝をサポートすることで、体内で骨や歯を作る助けとなります。

ミネラル…カリウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれています。

カリウムは体内のナトリウムとバランスをとって、血圧を調整してくれる働きを持っています。

鉄は赤血球を作っているヘモグロビンの成分で、体内の酸素の運搬を助ける働きがあります。

まいたけの選び方と種類

まいたけは、カサの部分が肉厚で色が濃く光沢があり、触るとパリッと折れそうなものが新鮮です。

古くなるにつれ、表面に水分がにじんできます。また、軸が白く、弾力のあるものがオススメです。

パックで買うときには、小房に分かれた寄せ集めではなく、一株にまとまっているものを選びましょう。

まいたけは独特の菌ごたえと香りが特徴のきのこです。数あるきのこの中でも旨味が多いきのこでもあります。加熱しても菌ごたえの良さが保てるのでどんな料理にも適しています。

まいたけ…色が茶褐色で菌ごたえと独特の香り、そして旨味の多さで人気です。

鍋物、汁物、天ぷら、炊き込みご飯、炒め物などにすると美味しさを味わえます。

白まいたけ…白色で茶褐色のまいたけよりも香りが弱くやわらかな食感で、調理時に色落ちしません。

煮物、炒め物、揚げ物などに向いています。

まいたけの保存方法

まいたけは、ラップに包んで冷蔵庫で保存し、なるべく3～4日で使い切るように心掛けましょう。

また、水気がついていると傷みやすいので要注意です。冷凍する場合は、石づきを切り落とし小房に分け袋に入れて冷凍庫へ(約1ヶ月保存可能)

使うときは自然解凍、または炒め物にはそのまま調理することもできます。