



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 山口 めぐみ

## きのこの魅力

〜生椎茸と干し椎茸〜タモギタケのおまけつき!!

【生椎茸と干し椎茸】



生椎茸は水に戻す必要がなく、すぐ調理できて使いやすいですよね。

干し椎茸はうま味(グアニル酸)が強く、戻し汁は出汁として使用可能です。

グアニル酸とは・・・グルタミン酸、イノシン酸と合わせて3大うま味成分



のひとつです。グルタミン酸は昆布やトマトに、イノシン酸はかつお節や煮干しに含まれています。



グアニル酸は、ほぼ干し椎茸にしか含まれていないんです。



生椎茸と干し椎茸の選ぶポイント、保存方法、食感、調理方法をまとめてみました!!

## 【おいしい椎茸選びのポイント】

生椎茸・・・表面にツヤがあるもの。かさの開きが6~8割程度で肉厚もの。  
干しいたけ・・・しっかり乾燥しているもの。表面が茶褐色でかさの裏側の  
ひだが淡黄色のもの。

## 【保存方法】

生椎茸・・・新聞やキッチンペーパーなどに包んで、袋や密閉できる容器に  
入れて冷蔵庫で保存する。かさの裏側のひだに付いている胞子が  
落ちて痛みやすくなるので、かさの裏側(軸)を上にと良い◎  
(※上記のように保存しても、1週間以内に食べきるようにしましょう)



干し椎茸・・・湿気を避け、密閉容器に入れて冷暗所で保存する。乾燥剤が  
あればなお良い。

きちんと保存すれば約1年間長持ちさせられる。



水で戻した椎茸はそのままにしておくとエグ味、渋みが出てくるので1週間以内に使い切るようにしましょう。

使い切れない時は、水気を切って冷凍するのがおすすめ。

凍らせることでうま味や甘みがさらに増します!!

戻し汁は2~3日保存可能。

## 【食感・調理方法】

生椎茸・・・本来の水分を含んだままなので柔らかいので、天ぷら、焼き物、炒め物など食感を楽しむ調理に向いています。

※生椎茸を水で洗うと、うま味・風味・香りが流れてしまうので、濡れ布巾で軽く拭き取る程度が良い。



干し椎茸・・・一度、本来の水分が飛んでいるので、弾力があり歯ごたえがあり、筑前煮・含め煮・炊き込みご飯・焼き物・炒め物などにおすすめ。

味が染み込みやすく、じっくりと火を通す煮物や焼き上げる料理に向いています。



※干し椎茸に含まれるビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油で炒めるとより効果的に摂取できます。

戻し方は水からじっくり戻した方が大きく膨らみ、肉質が柔らかくなります。(5℃～6℃の水で8時間以上が理想)

急いでいる時は、ぬるま湯だと早く戻りますが、熱すぎると

アグニル酸が分解してしまい、うま味と血液サラサラ効果が減ります・・・

## **【干し椎茸の栄養素】**

**食物繊維：生椎茸に比べ含有量は約10倍!!**

**βグルカン：不溶性食物繊維が豊富で免疫力を向上させる働きやアレルギーの予防改善作用、抗がん作用が期待される。**

**ビタミンD：生椎茸に比べ含有量はなんと！約30倍以上!!**

**カルシウムやリンの吸収を促し、骨を強くするのに助ける。**

**カリウム：生椎茸に比べ含有量は約7倍!!**

**ミネラルの一種。ナトリウムを排出することで細胞の働きを正常に保ったり、血圧調整したいする作用がある。**

**グアニル酸：生椎茸にはほとんど含まれず、干し椎茸を戻す工程で生成される。血小板の凝集を抑える働きがあるとされ、血液をサラサラにしてくれるため心筋梗塞、脳梗塞といった血栓症の予防効果が期待される。**

**(監修：しょいか〜ご千葉店 管理栄養士 高橋 かおり)**

**★生椎茸も干し椎茸も美味しく食べて健康になれるといいですね(\*^^\*)**

# おまけ

## タモギタケってご存知ですか？

最近 TV などでも取り上げられている 【タモギタケ】！！

黄色くて可愛らしいきのこです。



なぜ TV で取り上げられているかということ…

### アルツハイマー病の予防効果を期待！？

なんとタモギタケは強い抗酸化作用(※)を持つアミノ酸の一種、

エルゴチオネインを豊富に含んでいるのです！

動物試験ではエルゴチオネインの摂取により、アルツハイマー病の

原因物質といわれる

βアミロイドによる記憶、学習能力の低下を制御することが報告されて  
います。

※抗酸化作用とは

体内で作られた活性酸素が細胞に酸化ストレスを与えると病気や老化  
の原因になるのですが

これを防ぐのが抗酸化作用です。

## ポイント①

エルゴチオネインは動植物では自身で合成が出来ず、きのこの菌類と一部の細菌しか生み出すことが出来ない。食事を通して摂取のみ！

## ポイント②

エルゴチオネインが含まれるきのこの一例

タモギタケ、ヒラタケ、エリンギ、えのきたけ、椎茸

タモギタケはエルゴチオネインの含有量が圧倒的に多い！！

## ポイント③

エルゴチオネインは熱に強い！調理しても機能が低下しにくい！

熱や酸に強いが水に溶けやすいため、茹でて使う際はゆで汁も活用しましょう。

(監修：しょいか〜ご管理栄養士 高橋 かおり)

**タモギタケを調理してみましょう！**

下ごしらえは洗わず手でちぎって使うだけなので簡単です。

【タモギタケのホイル焼き】をご紹介します。

手でちぎったタモギタケを器型にしたアルミホイルに並べ、

醤油をひと回し。トースターで8分くらい焼いたら出来上がりです。

お好みでバター、マヨネーズ、チーズなど入れても美味しいですよ！



焼くとかなり小さくなりますが、私はうま味が凝縮されているように感じました。

手でちぎったタモギタケを器型にしたアルミホイルに並べ、  
醤油をひと回し。トースターで8分くらい焼いたら出来上がりです。  
お好みでバター、マヨネーズ、チーズなど入れても美味しいですよ！

他にもおすすめは↓↓↓

エルゴチオネインは熱に強いので

ゆで汁も使える鍋、スープ、味噌汁にも向いていますのでぜひ

お試しください！！



タモギタケはなかなか普通のスーパーには無いかもしれませんが、  
しょいか〜ごにはありますよ☆

(売り切れや仕入れ状況により無い場合もございます)

タモギタケを食べてエルゴチオネインを簡単に摂取しちゃいましょう！