

しいたけ

17世紀に人工栽培が始まったというしいたけは、古くから日本人に親しまれてきたキノコ
の一種です。食感も楽しいフレッシュのしいたけと、風味のよい干しいたけ。
和洋中、ジャンルを問わず使えるしいたけのメニューを取り入れてみませんか？

かさの開き具合によって呼び名が違う

干しいたけ



どんこ
冬菇

かさが肉厚で、内側に巻き込んでいます。表面にはヒビが入っています。



こうこ
香茹

かさの開き具合が、冬茹と香信の中間ぐらいのものです。



こうしん
香信

かさが充分開いて平たくなったものを干したものです。

じく軸

太くて短いものがベスト。この部分もおいしいだしが出ます。



石づき

軸の根元の部分を「石づき」と呼びます。固いので、ここを切り落としてから使います。



かさの裏

ヒダが細かくて、白い色のものが新鮮。古くなるとかさの裏が茶色に変わります。

おいしいしいたけの見分け方

↑コピーして「給食だより」などにご活用ください

日本人好みの旨み成分を含むしいたけは料理の風味をあげるのに大活躍

しいたけは、木に生育する可食キノコの一種。欧米のマッシュルーム、中国のふくらたけとともに、世界三大栽培キノコのひとつとして、愛食されています。

現在、一般的に手に入るのほとんどが人工栽培のもの。木に菌を植え付ける原木栽培と、おがくずなどに菌を植え付ける菌床栽培でつくられたしいたけが通年市場に出回っています。とはいえ、しいたけにも旬はあります。3〜5月、9〜11月の2シーズン。この時期に収穫したものはとくに肉厚で、弾力のある噛みごたえが楽しめます。

特徴は、その強い旨み。しいたけに含まれるグアニル酸は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸とともに日本三大旨み成分に数えられているほどです。煮ても焼いても、揚げても炒めても美味。肉、魚介類などと合わせると、旨みが複雑に絡み合っよりおいしく味わえます。またしいたけには、乾燥させた干しいたけがあります。こちらは生のもの以上に香りがよく、旨みエキスが凝縮。煮物や汁物のだしとして、炊き込みご飯などに用いると俄然風味がアップします。そのおいしさをぜひ子どもたちに教えたいもの。いろいろなメニューに取り入れてみませんか？

干せばさらにビタミンDアップ！ 栄養豊富なヘルシー食品

しいたけのカロリーは、100gあたり20キロカロリー未満。海藻やコンヤクに匹敵する低カロリー食品です。ビタミンB群、食物繊維などの栄養素も多く含まれています。なかでも注目すべきは干しいたけに含まれる、カルシウムの吸収を促進させるビタミンD。生の状態でも含まれていますが、天日乾燥することによってしいたけに含まれるエルゴステロールという成分がビタミンDに変化して、10倍に増えるのです。生のしいたけも、調理する前にかさの裏を上にしてわずか1時間でも日光にあてると、ビタミンDが増加してさらに旨みも増します。