

I-2 キノコを利用した加工品の開発

食品学第2研究室 荒木裕子

荒木ゼミ3年

竹内 正則

中西 恭子

ホンシメジは、味、香りと共にキノコの中では非常に優れており、天然物は収穫量が非常に少ないことから希少価値のキノコである。「においマツタケ味シメジ」と称されるとおり、うまみ成分が非常に高い。うまみ成分値で比較してみると、表1のとおり他のキノコの2倍近くグルタミン酸を含有している。近年、埼玉でこの希少なホンシメジの人工栽培が着手され、人工栽培のホンシメジが道の駅で販売されるようになった。ホンシメジの利用法はしめじご飯や吸い物、焼きシメジ、揚げ物など主に和食の利用法が多く、家庭で簡単にホンシメジのおいしさを楽しむレシピが少ないのが現状である。そこで本研究では、しめじのおいしさを和食ばかりではなく洋風アレンジしたレシピの開発を試みた。

表1 キノコ類のグルタミン酸量

キノコ名	グルタミン酸量 (mg/100g)
ホンシメジ	140
生シイタケ	70
生エノキタケ	90
生トリフ	60-80

うま味インフォメーションセンター参照

I-2-1 ホンシメジのオイル漬けの開発

現在、ホンシメジの収穫量は少なく、家庭レベルでの消費に留まっているが、大量生産された折には、ホンシメジを加工品として販売することも可能となる。そこで、ホンシメジを長期保存も可能なオイル漬けを提案したい。このオイル漬けはこのままでもおいしいが、パスタに和えたり、カナッペやピザのトッピングにも適している。

キノコのオイル漬けのレシピ

● 材料

- しめじ 150g
- 塩 小さじ1
- オリーブオイル 100ml
- ワインビネガー 大さじ2
- バジル 3枚
- ローリエ 1枚
- ローズマリー 少々
- ニンニク 1片 (薄くスライス)
- 鷹の爪 1/2本



● 製造方法 (瓶は煮沸後のものとする。)

1. しめじを塩・ワインビネガーで炒める。
2. バジルをブランチングし細かく刻む。ニンニクもブランチングする。
3. オリーブオイルを加え、4~5分煮る。火を止め、刻んだバジルを加える。
4. 予め瓶は煮沸消毒をして乾燥させておく。
5. 瓶にローリエから鷹の爪までを入れ3を入れ栓をする。



炒め



バジルを添加



I-2-2 キノコの Pasta ソースの開発

ホンシメジをイタリア風を楽しむ Pasta ソースを考案した。このレシピはホンシメジ以外にもシイタケやエノキなどを加えることで触感や味に深みを出したレシピとなっている。

材料(3~4 人前)

ベーコン 1 パック(50 g 前後)

しめじ 1 パック(160 g 前後)

しいたけ 4 個(80 g 前後)

えのき 1 パック(100 g 前後)

なめこ 1 パック(100 g 前後)

有塩バター 15 g

しょうゆ少々

オリーブオイル 大さじ 2

だししょうゆ 大さじ 2

塩、こしょう 少々

たまねぎ $\frac{1}{2}$ 個

酒 大さじ 2

コーンスターチ 大さじ 1

水 大さじ 1.5

Pasta 300~400 g

作り方

1. ベーコン、玉ねぎ、しいたけ、えのきを適当な大きさに切っておく。
2. なめこはゆがいて水気をざるで切っておく。
3. オリーブオイルで玉ねぎ、ベーコンを炒める。
4. 玉ねぎに火が通ったらしめじとしいたけを加え塩こしょうをしさらに炒める。
5. 火が通ったらえのきと酒とだししょうゆを加える。
6. 湯がいたなめこを加えバターを加えしょうゆと塩で味を整える。
7. そこに水に溶いたコーンスターチをくわえる。
8. ゆでた Pasta とソースをあえる。



パスタ完成図

まとめ

パスタソースは市販品として「ホンシメジパスタソース」のレトルト包装し、ソースをお湯で温めて、ゆでたパスタに和えれば出来上がる製品にしたい。