

I-2 キノコを利用した加工品の開発

I-2-1 きのこと寿司の素の開発

埴町農産物を用いた加工品・レシピの開発

食品学研究室 4年 五十嵐 未来

今村 史帆

遠藤 美穂

きこの寿司の素の開発

埴町産のキノコの有効利用法として、家庭で簡単に作ることでできるキノコ寿司の素の開発を試みた。日本各地にちらし寿司は古くから作られており、その材料や作り方等地方により様々である。関東地方から東北にかけて野菜（人参、シイタケ、レンコン）を主原料にしたちらし寿司があり、多くの人が好む料理である。しかし、近年では野菜を切り、干しシイタケを戻す、煮る、酢飯を作る、和える等の一連の操作が面倒であると考えられ、作る家庭も減少している。そのような背景から、M社ではちらし寿司の素という商品が開発され売られている。この商品は炊きたてのご飯に具材が入った袋を開けごはん混ぜるだけで簡単にちらし寿司が完成する。しかしながら、市販品にみられる傾向として、家庭で作るちらし寿司に比べ極端に具材が少ないということである。そこで、本研究では健康に寄与する食材としてのキノコのおいしさを活かし、家庭でも簡単に作ることでできるキノコ寿司の素の開発について検討した。

1. 材料

具材)	合わせ酢)	出汁)
干しいたけ 3個	砂糖 100g	日高昆布 12g
生しいたけ 2個	穀物酢大さじ 4杯	鰹節 24g
しめじ 170g	クエン酸 0.5g	水 600mL
エリンギ 3個		砂糖大さじ 1.5杯
人参 200g		塩小さじ 3杯
れんこん 80g		
ごぼう 100g		

2. 作り方

- 1) だしをとる。昆布を15分から30分水に浸し、火にかけて沸騰直前に取り出し、鰹節を入れ沸騰させてひと煮立ちしたちさせる。出汁に砂糖大さじ1.5杯、塩小さじ3杯を加える。
- 2) きのこと、野菜を切る。しいたけは1時間半水で戻し、戻し汁は残しておく。いしずきを除き、縦に3mmに切る。しめじは下の部分だけ切り1つ1つに分けておく。エリンギ、にんじんは短冊切りに切る。れんこんは縦切りで食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがき切りにする。
- 3) 鍋に昆布と鰹節の出汁と調味料を入れて、切ったきのこ、野菜を入れる。野菜類が半透明になるまで30分加熱する。水かさが減ってきたらシイタケの戻し汁を加える。火を止めて、粗熱が取れるまで冷ましてさらに味をしみこませる。
- 4) 合わせ酢の材料を鍋に入れ沸騰させる。
- 5) 具材と合わせ酢の配合

炊きたての飯 250g に対しての配合として、具材 100g と合わせ酢 40g を合わせて加熱殺菌処理した瓶に加えて完成させる。市販品にする場合は加熱殺菌を行う。

調理法は、炊きたてのご飯を 250g と混ぜ合わせて、錦糸卵などを飾るとおいしくいただける。

3. まとめ

キノコを利用した寿司の素を開発した。今回は殺菌したガラス瓶に分注したが、市販品のように袋の包装にすることで軽量化でき、また持ち運びに便利等のメリットがあることから、今後検討していきたい。また、具材のバランス（キノコの種類と量）で味も異なると考えられ、埴町産のホンシメジを用いることでさらにうま味の豊かなキノコ寿司が完成すると期待できる。

