

## I-4 キノコの形態別活用法の分類

### －『きょうの料理』の人気キノコ料理の分析から－

食文化研究室 福留奈美

#### 【要旨】

キノコは和洋中エスニックさまざまな系統の料理に使われ調理法も多いが、一般的に使われるキノコの種類は限定されている。新しいキノコの加工品開発や家庭料理への取り込みには、既存のキノコ料理の特徴や人気のある食べ方から得られる知見が生かせるものと考えた。本研究の目的は、キノコ料理がどのような調理法、味付けに向き、どのようなキノコ料理に人気が集まるのかを明らかにすることにある。まず、調理学テキストや専門サイトの情報を基に調理法と味付けの方向性を整理し、次に料理番組 NHK『きょうの料理』のキノコ料理人気上位 100 位のレシピ分析を行った。人気キノコ料理におけるキノコの使い方は単体または 2-3 種を組合せるものが多く、複数を組合せて作るキノコマリネやペーストの類が 13 品と最も多かった。断トツ人気 1 位の料理はエノキダケと豚肉を主材料とするもので、キノコの食感のよさ、うま味、ヘルシーさ、調理の簡便さなどの特徴が料理の魅力に直結するものであった。またキノコをみじん切りにしてひき肉に混ぜるなど副材料としての利用にも特徴がみられた。最後に、結果から得られた知見をキノコの加工品開発の方向性や家庭での食べ方の提案につなげた。

【キーワード：キノコ、レシピ分析、調理法、きょうの料理、人気レシピ】

#### 1. はじめに

キノコは、和洋中エスニックさまざまな系統の料理に使われ、汁、炊き込み飯、炒め物、焼き物など調理法も多くある。しかし、その使い方は、付け合わせ、副材料のひとつとしてなど、メインの主材料に対してサブ的な印象が強い。また、一般的に売られているのはシイタケ、エノキダケ、シメジ、マイタケ、エリンギ、マッシュルーム、ナメコなど限られた種類である。新しい種類のキノコを使った加工品開発や新しいキノコを家庭の食卓に取り入れてもらうには、既存のキノコ料理の調理法やバリエーション、人気のあるキノコ料理の特徴をとらえた上で新しいキノコへの応用を考える必要があると考えた。

本研究では、埼玉で栽培される各種キノコの調理可能性を探るため、キノコをどのような形態（切り方、調理法、味付け）の料理に用いることができるのか、また、人気のあるキノコ料理にどのようなものがあるかを明らかにすることを目的に調査・分析を行った。

#### 2. 方法

まず、調理学のテキスト<sup>1-5)</sup>を参照して調理操作（非加熱調理・加熱調理）の分類をまとめるとともに調味操作の情報を得た。風味づけについてはスパイス、ハーブの情報サイト<sup>6-9)</sup>を参照するとともに筆者の調理と料理レシピ分析の経験をふまえ、料理分類別（和・洋・中・エスニックなど）に料理を特徴づける要素（油脂、調味料、ハーブ、スパイスなど）を整理し、キノコ料理のアレンジの方向性を検討した。

次に、料理番組 NHK『きょうの料理』のレシピアーカイブより、キノコ料理の人気ベスト 100 品の情報を抜き出し、使用しているキノコの種類、調理法などの分類を行うことで、人気のあるキノコ料理の傾向をとらえた。

最後に、上記の結果から得られた知見を生かし、埼玉で生産するキノコを使った加工品の開発と料理の方向性についての提案をまとめた。

### 3. 結果

#### (1) 調理操作分類、および調味・風味づけのアレンジの方向性

調理学のテキストでは、調理操作を大きく「非加熱操作」「加熱操作（湿式・乾式・その他）」に分けてとらえている。その中で、キノコの調理によく用いられると考えられるものを抜き出し表1にまとめた。

非加熱操作には、計測・計量、洗浄、浸漬、混合・攪拌、切断、成形、粉碎・摩砕、圧搾・ろ過、冷却、凍結、解凍などの操作がある。表1には、キノコの調理操作に該当するものを抜き出し一般的な用語（水で戻す、和える、切る・さくなど）で示した。切り方としては、まず石づきをとった後に、エノキダケなど長いものは食べやすい長さに切り、厚みのあるものは薄切りにし、細かくする場合にはみじん切りやフードプロセッサーで粉碎する方法がある。エリンギなど軸の食感に特徴があるものは割く方法もある。いずれにしても、料理のできあがりのイメージを想定し、複数のキノコを使用する場合には大きさ、厚みなどを揃えることによって見栄えがよくなるとともに、火の入り方が均一になり食感がよくなる。

加熱操作には、大きく湿式（湿熱）調理と乾式（乾熱）調理があり、その他にも電子レンジ加熱（誘電加熱）やIH加熱（電磁誘導加熱）がある。代表的な湿熱加熱として「ゆでる、煮る、蒸す、炊く」、乾式加熱として油脂を用いない「直火焼き」と、油脂を用いる「間接焼き、炒める、揚げる」操作を取り上げた。

実際の料理は複数の調理操作を組合せて作るものである。たとえばパスタであれば、「麺をゆでる、具材を切る。具材を炒める、ソースを仕上げて麺に和える。」などの操作を組合せて完成する。そこで、表1には完成品の料理分類も入れ、キノコがどのような料理にどう使われるのか、主材料か副材料か、使用の意図などの情報を加えた。各分類においてキノコが持つ特性である「うま味があること、独特の食感があること、主材料・副材料の両方に使えること、油脂との相性がよいこと」などを生かした調理例が考えられる。

次に、多様なバリエーションを生み出すための調味・風味づけの要素を表2に示す。調味操作では基本的な味をつけるために調味料を用いる。また、素材からの自然の味わいも加味される。5つの基本味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）に対して、苦味を意図的に与える調味料はなく、うま味についてはうま味調味料以外にもだし食材の存在が大きい。塩味を与える調味料の中には、みそやしょうゆのような発酵調味料を中心として塩味とうま味の両方を兼ねたものが多くある。また、辛味は物理的な刺激であるが、辛味は広い意味で味わいに変化を与えるものであり、香辛料や辛味を持つ薬味などの利用が考えられる。

和洋中エスニックの料理の方向性の違いには、調味料以外にも油脂、香辛料などが果たす役割が大きい。それは、味だけでなく香りの存在がおいしさや料理の系統に大きく影響するからである。表2にはスパイス、ハーブ・香味野菜、加工品であるたれつゆ、ソース類について主なものをあげた。まだ追加されるべきものもあるが、日本で一般的に入手可能なもの、あるいは、代表的な食材、調味料として知られるものを中心にまとめた。

以下に示す表1と表2の要素を組合せることで、多様なキノコ加工品、キノコ料理の開発が可能となるものと考えられる。

表1 キノコの主な調理法と調理例の分類

分類	和風	洋風(欧米)
油脂	太白ごま油、米油	バター、オリーブオイル
塩味系調味料	しょうゆ、みそ、魚醤(しょうつる、いしる)	岩塩、アンチョビ
甘味系調味料	砂糖、みりん	はちみつ、フルーツソース
酸味系調味料、 香酸柑橘他	米酢、穀物酢、梅酢、梅干、ゆず、すだち、かぼす、 橙	ワインビネガー、バルサミコ、レモン、ライム
酒類	日本酒	白ワイン、赤ワイン、ビール、ポート、マディラ
辛味系調味料	ゆず胡椒	タバスコ、ホットチリソース
スパイス	鷹の爪、わさび、山椒(粉、粒)、和芥子	黒/白ペッパー、マスタード、シナモン、ナツメグ
ハーブ・ 香味野菜	青しそ、赤しそ、木の芽、しその実、みょうが、生姜	ローリエ、バジル、ローズマリー、セージ、ミント、パセリ、ガーリック、セロリ等
だし食材、 うま味系調味料	昆布、かつお節、煮干、干椎茸、顆粒だしの素、だし パック	肉+野菜でとるスープストック、トマトソース、コンソメの素
合わせ酢	ポン酢、三杯酢、二杯酢、甘酢	各種ドレッシング、マリネ液、ピクルス液
たれつゆ、 ソース類	めんつゆ、だし醤油、和風たれ、ソース(ウスター・中濃・とんかつ)	ベシャメルソース、ブラウンソース、トマトソース
分類	中国風	エスニック風(多国籍)
油脂	ゴマ油、豚脂(ラード)	ココナッツオイル、ココナッツミルク、ラード
塩味系調味料	甜麺醬、豆豉、XO醬、オイスターソース、老抽、生抽	ナンプレー、ヌックナム、パティス、カピ
甘味系調味料		バームシュガー、タマリンド
酸味系調味料、 香酸柑橘他	黒酢、酢	タマリンド、コブミカン
酒類	黄酒(紹興酒)、白酒(高粱酒)	
辛味系調味料	豆板醬、ラー油	唐辛子、コチュジャン、タバスコ、ハバネロソース
スパイス	赤唐辛子、花椒、八角、陳皮、桂皮、甘草、五香粉	色づけ(ターメリック、サフラン、パプリカ)、風味づけ(クミン、カルダモン、コリアンダー)
ハーブ・ 香味野菜	ショウガ、ニンニク、ネギ	パクチ(香菜)、ホーリーバジル、レモングラス
だし食材、 うま味系調味料	干し貝柱、干しエビ、肉+野菜でとる湯、味覇(ウェイパー)、鶏がらスープの素	塩辛類

表2 和洋中エスニック系の料理アレンジの方向性を決める食材・調味料の分類

キノコの非加熱調理	使い方例	備考
1) 洗う	下処理として	アク抜きに。また、色が出るマイタケなどに
2) 浸す、もどす	煮物、炒め煮、蒸し煮など	煮物の主・副材料として。きんぴらなどにも
3) 和える、混ぜる	蒸し物、蒸し焼き	蒸し物の副材料として。フライパンで蒸し焼きにもできる
4) 切る・さく・粉碎する		
食べやすい長さに切る	2~5cm程度の長さ	エノキダケ、シメジなど長さのあるキノコ
太めにさく	2~4分割	エリンギ、マイタケなど厚みのあるキノコ
薄切り/スライスにする	2~5mm程度の厚さ	シタケ、マイタケ、エリンギ、マッシュルームなど厚みのあるキノコ
みじん切りにする	1~3mm角程度	全てのキノコ
フードプロセッサーにかける	ペースト状に細かく~粗く	全てのキノコ
5) 冷凍	生のまま、加熱処理してから	形状、組織の状態によって向き不向きがある
6) 解凍	解凍して使う、または冷凍品のまま使う	冷凍流通品や家庭での冷凍保存品の利用法の検討
キノコの加熱操作	使い方例	備考
湿式加熱		
1) ゆでる	下処理として	アク抜きに。また、色が出るマイタケなどに
2) 煮る	煮物、炒め煮、蒸し煮など	煮物の主・副材料として。きんぴらなどにも
3) 蒸す	蒸し物、蒸し焼き	蒸し物の副材料として。フライパンで蒸し焼きにもできる
4) 炊く	炊き込み飯、ピラフ	キノコご飯や炊き込み飯の副材料として
乾式加熱		
1) 直火で焼く	炭焼き、炙り焼き	魚焼きグリルやオーブントースターの利用
2) 油脂で間接焼きにする	鉄板焼き、フライパン調理	キノコそのものを焼く場合と、ひき肉に混ぜ込む場合など
3) 油脂で炒める	炒め物	水分がない炒め物と炒め煮、あんかけなど多様な形態
4) 揚げる	天ぷら、フライ、カツ、素揚げ	衣をつけるタネとして、また、ひき肉に混ぜ込むなど
電子レンジ加熱	水分を伴う調理操作	解凍、あたため、蒸し調理、下ゆでなど補助的な加熱操作
IH(電磁誘導)加熱	加熱調理全般	鍋の材質・形状に影響を受けるがほとんどの加熱調理ができる
料理分類別	使い方例	備考
1) 汁物・鍋物	だし、スープとの組合せ	うま味成分の利用、具材として
2) ご飯もの	炊き込み飯、リゾットなどに	うま味成分の利用、混ぜ込む具材として
3) 麺類	パスタソース、うどん具材などに	うま味成分の利用、トッピングなどの具材として
4) 肉料理	付け合わせ、ソース、ひき肉に混ぜる	ソース兼付け合わせに。ハンバーグなどのつなぎとしても
5) 魚料理	付け合わせ、ソースに	ソース兼付け合わせに。うま味成分の利用
6) 複数食材とのf組合せ	炒め物などの主材料、副材料として	油脂の種類によって多様な料理に変化
7) 常備菜、加工品	主材料として使い回しのきく加工品に	そのまま副菜に。または、パスタソース、トッピングなどに応用

(2) 『きょうの料理』のキノコ料理人気ベスト 100 の分析結果

実際に、どのようなキノコ料理に人気があるかをとらえるために、料理番組の老舗的存在である NHK『きょうの料理』における上位人気レシピを調べた。日々、ランキングは微妙に変わるが、2020年4月23日現在のランキング上位 100 位 (99 位タイ 3 品を含む 101 品) についての集計結果を示す。

まず、図 1 に使用されていたキノコの種類を示す。101 品のうち、複数のキノコを何でも組合せればよいとしてキノコの総量で示したレシピが 15 品あった。キノコの種類では、生シイタケ、シメジの使用が多く約半数のレシピに使われていた。次に、エノキダケ、マイタケ、エリンギ、マッシュルームが続き、干シイタケとナメコの使用頻度は少なかった。その他「ちゃじゅたけ」というキノコを炒め物に使用したイタリア料理のシェフがいたが、エノキダケやシメジなどでも代用可としていた。

キノコは単体で使用されるだけでなく、複数の種類を組合せて使うことが多い。図 2 には、組合せ数別に品数を示す。何の組合せでもよいという 15 品に対し、残りの 86 品には単体から 3 種類までの組合せが多くみられた。

以上より、人気レシピの中では 1-3 種類のキノコを組合せることが多くあり、加工品の開発やキノコ料理の提案においてはこの数がひとつの目安となるものと考えられた。すなわち、キノコの特徴を生かして主役となるキノコを目立たせるには単体での使用がよく、いろいろ感を出すためには 3 種の使用でその意図は伝わるものと考えられた。よく使われるキノコの種類と、それらに組合せて使うキノコの種類がわかれば、どのキノコを地場産のキノコで置き換えられるかの参考になるだろう。

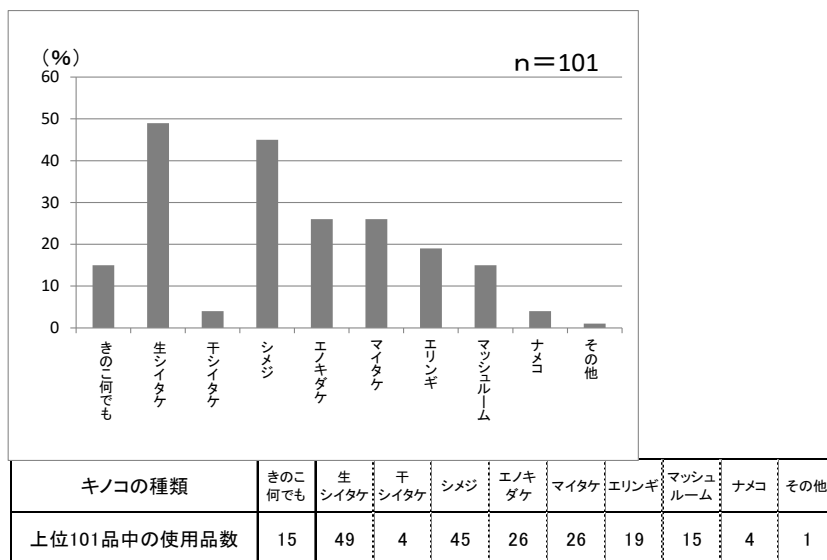
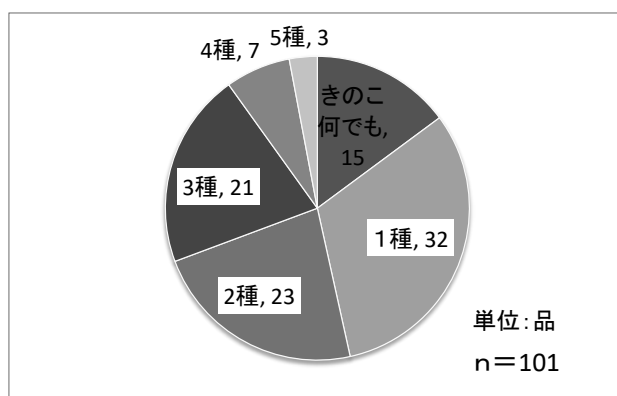


図 1 人気キノコ料理 101 品におけるキノコ別使用品数



キノコの組み合わせ数	きのこ何でも	1種	2種	3種	4種	5種	計
101品中の品数	15	29	26	21	6	4	101

図2 人気キノコ料理 101 品におけるキノコ組合せ数別品数

次に、人気キノコ料理 101 品の所要時間別品数と工程数別品数率を図3、図4に示す。概ね30分以内に作れるレシピで、工程数も6工程程度までの簡単なレシピがほとんどであった。現在、スーパーなどで売られるポット栽培のキノコ類は、石づきを切り落として大きな汚れを目視で取り除くことですぐに使えるため、下処理に時間をかけなくて済む。近年、「時短」志向が強まり、短時間調理で工程も少なく作れるお手軽メニューの人気の高いことから、より手軽に使える食材としてキノコの有用性は高いと思われる。そのためキノコ販売のパッケージについては、調理に使う際の下処理の手間を感じさせないものが望ましいと考えられる。カット野菜と同じく、シメジをばらしてすぐに使えるようにパッケージした商品を最近見かける。すでにキノコは手軽に調理できる状態で売られているものが多いが、より簡単に調理に使える加工およびパッケージの工夫を再考することもひとつの手であろう。

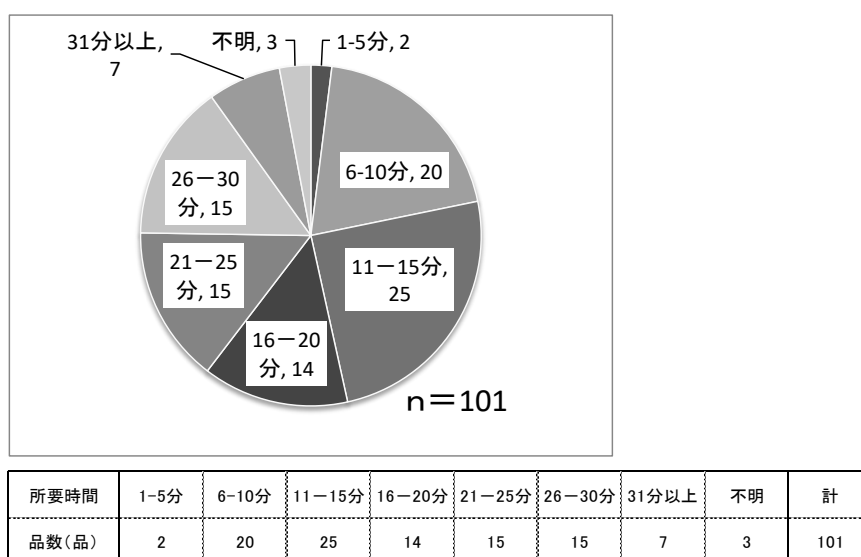


図3 人気キノコ料理 101 品における所要時間別品数

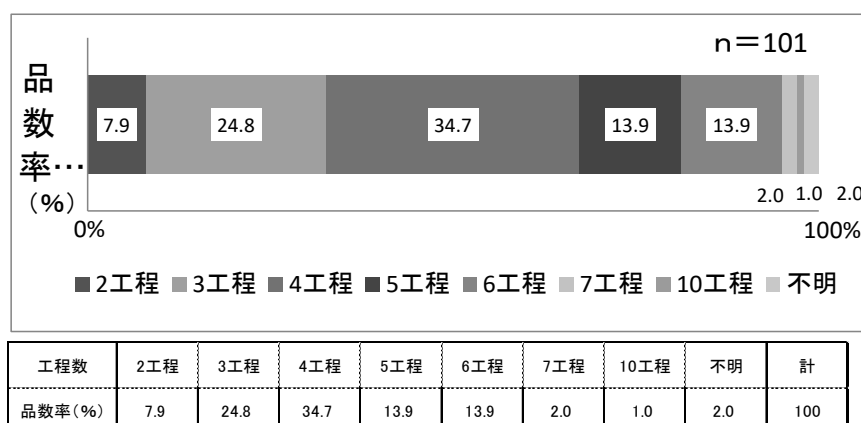


図4 人気キノコ料理 101 品における工程数別品数率

次に、表3-1~3に101品の詳細を示す。表3には、レシピアーカイブの情報のうち、料理名、料理説明文、レシピ作成者（料理研究家、料理人）、調理時間、工程数、いいね数、レシピ放送年月を転記した。料理名や説明文は、商品開発を行う際や加工品販売に添付するレシピ提案などに生かせるものである。なお、『きょうの料理』のホームページにあるレシピ検索サイトで、料理名から元のレシピを検索できるので詳細についてはそちらを参照されたい。また、表3では、レシピ内容を確認した上で調理法区分と料理の概要がわかる分類を例として示した。一覧は大きく、キノコが主役の常備菜、炒め物、焼き物、蒸し物他、ご飯もの、麺類、汁物に分類してまとめて示した。

最も多く登場した料理はキノコを主材料とした常備菜のカテゴリーで、それだけで1品としても食べられ、保存もきき、パスタソースやサラダのトッピング、和え物の衣に使うなど万能加工品としての魅力がある13品があった。それらの調理法としてはスライス、みじん切りなど小さ目に切ってから油脂で炒めて調味するものが多い中で、ゆでてから塩漬け、牡蠣と一緒にソテーする、甘酢で漬けるなどのバリエーションがみられた。

次に、炒め物、ソテー、焼き物などのカテゴリーで多くの人気レシピがあった。キノコは油脂との相性がよく、また水分を含むために加熱によって適度に水分を抜くことでうま味が凝縮する。また食感も好ましいものに変化させることができる。油脂の種類によって、バターで西洋風、オリーブ油でイタリアン、ごま油で中華風などと変化をつけることもできる。炒め物については、豚肉、鶏肉などの肉類との組合せがあり、焼き物については魚や肉のソテーに添える付け合わせとして、またキノコソースとして添えるほかに、ハンバーグのタネにつなぎとして入れる例も見られた。みじん切りにしたキノコをひき肉に混ぜることで、ふんわりとやわらかくジューシーに仕上がることと、キノコのうま味を足すこともできる。油脂を含む調理法においては、カロリーが気になるところであるが、低カロリーのきのこをたっぷり使うことで量を増やせ、ダイエットメニューとしての有用性もある。エリンギやシメジ、生シイタケなど、噛み応えのある食感もキノコ料理の魅力であり、炒め物や焼き物ではとくにその食感のコントロールも大切なこととなる。

表3-1 人気キノコ料理 101品の料理名・説明・料理区分等の一覧(1)

人気 ランキ ング	料理名	説明文	きの こ の こ ご と も	生 シ イ タ ケ	エ ノ キ ダ ケ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	マ ツ シ メ ジ	料理分類(調理 法・用途)	料理分類(呼称)	作成者	分	工 程	いい ね 数	放送年	月
<b>焼き物・蒸し物(きのこが主役)</b>																						
1	えのき豚	えのきだけと豚肉を重ねて蒸すだけですが、えのき特有の食感がきいて、食べごたえのある一品に。			1										焼き物	蒸し煮	小林まさみ	8	4	18425	2007	10
71	フライパン焼ききのこ	パットとできる“とりあえず”の一品です。お好みのきのこだけでもOK！卵をからめていただきます。	1			1	1							焼き物	蒸し焼き	大原千鶴	10	3	482	2019	10	
<b>焼き物・蒸し物・揚げ物(肉料理・魚料理)</b>																						
93	鮭(さけ)ときのこのホイル焼き	バターとワインの豊かな香りが、口いい。めかじきや銀だらでつくってもOKです。			1									焼き物	ホイル焼き	高城順子	25	3	396	2007	9	
99	きのこ白身魚のカルトッチョ	カルトッチョとは「包み焼き」のことです。たらなど、ほかの白身魚の切り身でも。			1	1								焼き物	包み焼き	北見博幸	25	5	381	2007	10	
7	生揚げのソテーきのこクリームソース	大きく切った旬のきのこをたっぷり入れて、ごちそう風一品に	1	1		1								焼き物	ソテー	田口成子	25	5	2853	2005	11	
35	白身魚のチーズパン粉つけ焼き	バターを使わず、あっさりヘルシーフレンチ。チーズパン粉を冷凍しておけば、いつでも手軽に。	1	1	1									焼き物	パン粉焼き	山口浩	25	5	876	2007	6	
68	あじと秋野菜のピリ辛焼き	青背の魚のくせは、キムチの酸味とピリ辛を合わせることでまろやかにします。	1											焼き物	ピリ辛焼き	斉藤辰夫	15	6	502	2009	10	
72	ひらめのムニエルきのこソース							1						焼き物	ムニエル	広瀬まり	15	7	482	2001	9	
15	豚肉のチーズロール	ドーナツと大きく巻いた肉巻き。焼くと中のチーズが溶けて、具をまとめてくれるから食べやすいですよ。				1								焼き物	チーズロール	きじまりゆうた	25	5	1763	2011	9	
49	きのこ豚肉のチーズマヨネーズ焼き	チーズとマヨネーズをホワイトソースの代りにして、きのこ風味が香るグラタン風一品。	1	1	1									焼き物	グラタン風焼き物	河野雅子	25	5	704	2009	9	
65	ポークソテーのきのこソース	鉄分や亜鉛、ビタミンB群も豊富な豚ヒレ肉を使った「免疫力強化レシピ」です。食物繊維たっぷりのきのこソースをかけてどうぞ。	1											焼き物	ソテー	落合務	15	4	518	2011	11	
17	きのこのクリームチキン	電子レンジでチンするだけのきのこのホワイトソースを鶏のソテーにかけた一品。パンやバスタに合せても。	1	1										焼き物	ソテー	平野レミ	25	4	1617	2009	9	
23	ハーチキン	はちみつとワインで蒸し煮にした甘酸っぱい鶏肉は、大人だけでなく子どもにも大人気です。	1	1										焼き物	鶏蒸し焼き	長尾和子	30	3	1209	2007	11	
54	チキンソテー きのこソース	皮はパリッ、中はふんわりジューシーなチキンソテーにココのあるきのこソースがリッチな味わい。	1											焼き物	ソテー	落合務	15	5	629	2002	11	
32	和風ハンバーグきのこソース	きのこソースが香る和風ハンバーグ。かむ力の弱くなったお年寄りも家族といっしょに食べることができます。	1	1										焼き物	ハンバーグ	小菅陽子	30	10	903	2006	9	
70	ハンバーグ	牛肉100%のハンバーグにきのこソースをかけます。フライパンで焼く際、ふたをしないでカリッと香ばしく焼き上げます。	1	1	1									焼き物	ハンバーグ	大宮勝雄	20	7	500	2007	4	
67	ハンバーグ	パン粉の代わりに高野豆腐を使ってヘルシーに。大根おろしのソースで、ご飯にもよく合います。	1		1									焼き物	ハンバーグ	長尾和子	40	6	506	2007	11	
91	和風きのこハンバーグ	肉ダネ。にきのこを凍ったまま加えて、ハンバーグにします。大根おろしとポン酢しょうゆで、さっぱりと仕上げます	1	1	1									焼き物	ハンバーグ	ワタナベマキ	20	3	404	2014	10	
99	きのこだけのハンバーグ	肉がなくてもチーズやオリーブ油のココで、味、ボリュームともに大満足。	1	1	1	1	1							焼き物	ハンバーグ	飯塚宏子	10	3	381	2010	10	
<b>蒸し物・揚げ物・その他</b>																						
69	えのきシューマイ	えのきだけたっぷり入ったシューマイです。ピリ辛のつけれをつけてどうぞ！			1									蒸し物	シューマイ	河野雅子	25	5	502	2009	9	
87	しめじと豆腐のかぶら蒸し	【さばのみそ煮と食べたいおかず】寒い冬にうれしい、アツアツの蒸し物です。えびのうまみと銀あんがやさしい味でいただきます。			1									蒸し物	かぶら蒸し	杵島直美	20	6	422	2006	2	
92	生しいたけの酒蒸し	しいたけが、たった5分でうまみたっぷりのおかずになります。お弁当箱に敷くとうろ昆布がポイント。汁気を吸い取りつつ、しいたけのうまみを加えます。	1											蒸し物	酒蒸し	白井操	5	3	400	2006	9	
8	そば粉のガレット	フランス・ブルターニュ地方の郷土料理。外側はパリッと、かめばモチモチとした食感です。			1									焼き物	ガレット	ケンタロウ	30	6	2346	2007	11	
16	きのこのキッシュ	サクサクおいしいパイ生地。甘くないパイだから、ランチやパーティーにおすすめです。	1											焼き物	キッシュ	石原明子	50	4	1619	2003	9	
39	ねぎときのこのグラタン	寒い日のおかず、ふっくらとしたねぎをたっぷり使って体がポカポカに。ホワイトソースをつくらず、牛乳を煮込んでココのあるグラタンをつくりま。	1											焼き物	グラタン	瀬尾幸子	40	5	777	2019	2	
52	しいたけのえび豚ボール	しいたけの形を生かした、かわいらしい揚げ物です。かさに詰めるタネには、色のきれいなえびを使って、見た目にも満足な仕上がりに。	1											揚げ物	肉詰め揚げ	渡辺あきこ	30	4	639	2007	10	
60	きのこペーストのおそうじサラダ	冷蔵庫の残り物を使ってボリューム感たっぷりのサラダに。あり合わせの材料だけとは思えない豪華な仕上がります。	1											和え物	サラダ	落合務	15	3	561	2002	11	
<b>ご飯もの</b>																						
28	鶏ときのこのパエリア	きのこのマリネを使ったパエリア。さわやかな酸味と香ばしい焼き目があとをひきます。	1	1	1	1								ご飯もの	パエリア	谷島せい子	30	4	1001	2001	11	
30	きのこご飯		1	1	1									ご飯もの	炊き込み飯	門間和子	45	6	982	2003	10	
38	きのこごぼうのリゾット	きのこごぼうには、玄米がぴったり。シナモンソースでココのあるスープをすくって食べましょう。			1			1						ご飯もの	リゾット	上野万梨子	30	5	817	2005	10	
47	きのこの炊き込みご飯	たっぷりきのこを炊き込んだ香り豊かなご飯です。ピーチソースをかけても漬物を添えて食べてもおいしい。	1	1	1									ご飯もの	炊き込み飯	栗原はるみ	10	6	706	2914	12	
55	レモンときのこのさっぱりご飯	レモンが主役の料理です。皮つき輪切りにして炊き上げ、仕上げにレモン汁をかけてさらにフレッシュな香りと爽やかさを楽しませます。きのこ、ベーコンのうまみと相性抜群です！	1		1									ご飯もの	炊き込み飯	なかしましほ	40	5	589	2019	1	
61	きのこおこわ	蒸し器よりもや柔らかい仕上がりますが、電子レンジを使って簡単に作れます。	1	1	1									ご飯もの	おこわ	河野雅子	30	4	557	2002	10	
62	きのこの炊き込みご飯	きのこ油揚げで、シンプルながらも干しえびのうまみがきいた炊き込みご飯の素によく合う極上の味わい。	1		1	1								ご飯もの	炊き込み飯	斉藤辰夫	15	4	547	2010	9	
64	きのこちまき	新米の精米と、秋の味覚のきのこたっぷりの優しいお味です。ばあばの子育て中によくつくった人気の一品。	1	1	1									ご飯もの	ちまき	鈴木登紀子	25	6	532	2015	10	
75	きのこじゃこの炊き込みご飯	きのこ、塩昆布、じゃこ、大豆。下煮をせずにそのまま使えて、準備が楽な具材ばかり。きのこの香りを炊き込みご飯で楽しませよう。	1	1	1									ご飯もの	炊き込み飯	室井克義	30	3	460	2007	5	
80	豚肉ときのこのストロガノフ風	豚しゃぶマリネの酸味で、さっぱりとした仕上がりに。	1		1									ご飯もの	ストロガノフ風	館野鏡子	15	4	444	2003	9	
86	きのこご飯	風も豊かなきのこの炊き込みご飯です。油揚げでココを補い、深みを出して。	1	1										ご飯もの	炊き込み飯	田村隆	50	4	425	2005	9	
95	きのこリゾット	ご飯から作るのに、ツツツ感があっておいしいリゾットです。食物繊維豊富で、食感のないときにもおすすめ！	1											ご飯もの	リゾット	落合務	10	3	391	2011	11	

表3-2 人気キノコ料理 101 品の料理名・説明・料理区分等の一覧(2)

人気 ランキ ング	料理名	説明文	きの この 何で も	干 シイ タケ	エ ノ キ タ ケ	マ ツ タ ケ	マ ツ タ ケ	マ ツ タ ケ	マ ツ タ ケ	マ ツ タ ケ	料理分類(調理 法・用途)	料理分類(呼称)	作成者	分	工 程	いい ね 数	放 送 年	月
<b>常備菜として、また他の料理に使える万能加工品として</b>																		
3	ミックスきのこマリネ	コンソメねぎドレッシングをつかった簡単マリネ。きのこは好みのものを2~3種類組み合わせる。	1				1	1			常備菜	マリネ	栗原はるみ	15	3	3988	2002	3
10	きのこペースト	きのこの弱火ソテーをペーストに展開。	1								常備菜	ペースト	落合務	-	4	2285	2002	11
11	きのこのだしびたし	さっぱりとして、いらでも食べられるだしびたしです。常備菜として活躍しますよ。	1	1	1						常備菜	だしびたし	藤野嘉子	10	2	2047	2013	10
13	きのこのうま煮(おすすめストック)	ご飯に混ぜたり、パスタとあえるのもおすすめ。	1	1							常備菜	うま煮	マロン	10	3	1884	2010	6
21	きのこのマリネ	好きなきのこを組み合わせてつくってもいいですし、単品でももちろんOK。付け合わせにも重宝します。	1	1	1	1	1				常備菜	マリネ	谷島せい子	-	-	1327	2001	11
25	きのこの弱火ソテー	炒め物の場合、まったく同じ材料を使っても、火加減を変えると別のおいしさが生まれます。弱火でじっくりするん。	1								常備菜	ソテー	落合務	15	3	1068	2002	11
27	塩きのこ	塩をふることで余分な水分が出て、うまみがギュッと凝縮し、ブリッ、トロッとした食感に。1種類だけでもできますが、数種類をミックスすると深みが出て、がぜんおいしくなります。	1	1	1	1					常備菜	塩漬け	飛田和緒	10	4	1024	2014	10
34	きのこペースト	パンやワインにぴったりの洋風常備菜。香り高く、うまみが濃厚なペーストは、ソースやクリームとの相性抜群で、おいしい食べ過ぎずおすすめです。	1				1				常備菜	ペースト	坂田阿希子	15	4	894	2014	10
45	万能きのこソース	食物繊維たっぷりのきのこを数種類つかってソースで免疫力を高めますよ！色々な料理にアレンジできますよ。	1	1	1	1	1				常備菜	きのこソース	落合務	15	4	718	2011	11
77	きのこのピクルス	「ピクルス」といっても保存向けではなく、さっぱりとしたサラダ感覚の甘酢づけです。和・洋、どちらのおかずにもよく合いますよ。	1	1							常備菜	ピクルス	土井義晴	10	3	451	2011	11
79	かきときのこのクリームソース	カナベやリゾットなどにも展開できるフランス料理のソース「デュセル」。このクリームソースを、家庭でもつくりやすいレシピでご紹介します。						1			常備菜	クリームソース	萩野伸也	25	3	445	2011	1
82	冷凍干しきのこミックス	きのこは、生のまま冷凍してもOKですが、干した方がうまみが増し、おいしくなります。	1	1							常備菜	冷凍	堀江ひろ子	-	-	434	2011	3
97	焼ききのこのマリネ	きのこたかさんのマリネ。ピリ辛しょうゆ味がご飯にもパンにも合います。	1	1	1	1					常備菜	マリネ	飯塚宏子	10	3	389	2010	10
<b>炒め物・炒め煮(和風)</b>																		
18	鶏むねと秋野菜の甘酢あん	あんをかめるだけで簡単、失敗なし。マイルドな和風甘酢で食べやすいおかずです。手早くつくりたいときにぴったり。なすやれんこんなど、いろいろな野菜でアレンジできます！					1				炒め物	甘酢あん炒め	渡辺あきこ	25	3	1428	2018	9
33	五目おから	お母さんの味、おからをおいしくするコツは、まず油でいためておくこと。たっぷりつけて冷凍保存がおすすめです。		1							炒め煮	おから煮	松本忠子	20	3	897	2004	10
36	厚揚げときのこのバターじゃよう炒め	厚揚げときのこをバターじゃよう風味に香ばしくいためます。エリンギやまいたけでもおいしい。	1	1							炒め物	バターじゃよう炒め	瀬尾幸子	10	4	874	2010	9
41	しいたけとかいのバター炒め	いかのうまみとバターの香ばしさを吸ったジュシーで肉厚なしのしいたけは、ご飯のおかずにも、おつまみにもぴったり。		1							炒め物	バターじゃよう炒め	渡辺あきこ	15	4	747	2007	10
63	じゃがいもしいたけのきんぴら	シャッキリじゃがいもと、しつとり生しいたけの食感の違いが楽しい一品です。	1								炒め煮	きんぴら	桑原櫻子	15	2	544	2006	3
96	エリンギと鶏の柚子こしょう炒め	鶏肉としいたけに食感のしっかりしたエリンギをいためます。シャキシャキとした食感が楽しめます。					1				炒め物	肉きのこ炒め	平野レミ	20	3	391	2009	9
<b>炒め物・ソテー(洋風)</b>																		
6	きのこの強火ソテー	炒め物の場合、まったく同じ材料を使っても、火加減を変えると別のおいしさが生まれます。強火で水分をとってほしょひがりと。	1								炒め物	ソテー	落合務	10	4	3122	2002	11
29	水菜と豚バラの炒め物	豚肉とトマト、きのこから出てくる、うまみたっぷりのソースを水菜によくからめてどうぞ。	1								炒め物	ソテー	落合務	19	4	985	2009	2
50	しめじのマリネ	しめじをマスタードふうみのマリネ液にサッとからめていただきます。				1					炒め物	ソテー	夏梅美智子	7	2	677	2009	1
59	きのこ鶏の香り炒め	きのこのうまみたっぷりのスープを鶏肉にかけながら炒め煮にするので、しつとりとした仕上がりの一品。	1				1	1			炒め物	ソテー	山根大助	30	6	565	2006	9
81	きのこ豚肉の炒め物		1	1	1	1					炒め物	ソテー	落合務	20	4	444	2001	9
<b>炒め物(中国風・エスニック系)</b>																		
31	牛肉ときのこのオイスターソース炒め		1	1							炒め物	中華風炒め	ウー・ウェン	30	4	936	2002	9
43	豚ときのこのホイコーロー風	キャベツでなくエリンギを使い、豚肉も冷めてもしつこくない、油の少ない部位にするのが、まとめごりのポイントです。					1				炒め物	中華風炒め	高城順子	15	6	742	2016	9
57	えのきマーボー	和風の調味料とラーユで、一味違うマーボーが完成！えのきだけのうまみで深い味わいになります！				1					炒め物	麻婆豆腐	杵島直美	10	4	574	2016	7
94	牛肉のごますき	にんにくや豆板醤、ごまがたっぷり入ったブルコギ風のピリ辛味で、肉も野菜もすすみます。				1					炒め物	ピリ辛炒め	斉藤辰夫	20	3	393	2008	11
99	きのこのとろみ炒めオイスター風味	きのこ3種類をたっぷりつかってご飯がすすむ一品です。食物繊維もたっぷりです。	1	1	1	1					炒め物	中華風炒め	高城順子	8	2	381	2001	11
<b>きのこあんかけ、煮物、煮込み</b>																		
2	豆腐のきのこあんかけ	きのこといっしょにおいしく煮上げた豆腐に、きのこのうまみを閉じ込めたあんをかける。のどごしがやさしい滋味深い一品に。		1		1					煮物	あんかけ煮	田村隆	30	6	7142	2016	10
19	揚げだし豆腐きのこあんかけ			1		1					煮物	あんかけ煮	西部るみ	20	5	1393	2001	10
22	揚げ豆腐のきのこあんかけ	たっぷりの旬のきのこが入った風味豊かなあんがかかった揚げ豆腐です	1	1	1	1	1				揚げ物	あんかけ	野崎洋光	10	6	1312	2003	11
5	しいたけとこんにやくのピリ辛煮	こんにやくとしいたけをピリッと辛みのきいた甘辛味に仕上げました。常備菜にぴったりの一品です。	1								煮物	ピリ辛煮	藤田貴子	20	3	3464	2010	10
24	きのこ豚肉の当座煮	当座煮はサッと煮ればでき上がる簡単煮物。豚肉にまぶした粉でトロリとしたやさしい口当たり仕上がりです。	1	1	1	1					煮物	当座煮	河野雅子	15	4	1169	2009	9
76	ねぎと豚しゃぶのしょうが煮	風邪退治に効果的なねぎ、梅、しょうがのトリオで体の中から元気に！えのきだけもたっぷり入って食べごたえもありますよ				1					煮物	煮物	田口成子	10	3	459	2006	2
78	エリンギと豆腐のカレー煮	カレー風味の煮物ですが、とろみはつけずにサラッと仕上げたのであっさりいただけます。				1					煮物	煮物	福山秀子	20	3	449	2009	10
40	きのこの和風シチュー	長芋のすりおろして優しいとろみがついたシチュー。ホワイトソースは使わずに手軽にシチューの風味が楽しめる一品。	1	1							煮込み	和風シチュー	上田淳子	15	6	751	2009	9
46	チキンのポテトクリーム煮	ホワイトソースをつくらなくても簡単にできるクリーム煮。とろみの素(もろ)は、すりおろしたじゃがいもです！軽やかでやさしいクリームは、ダメになる心配もなく、なめらかな仕上がりに。	1	1							煮込み	クリーム煮	上田淳子	25	4	713	2018	2
74	鶏・ごぼう・きのこの煮込み	ゆづり煮込みなので、アウトドアにはうってつけ！	1	1	1						煮込み	煮込み	ワタナベマキ	15	5	460	2017	10
89	たっぷりきのこのデミグラス風煮込み	きのこを存分に楽しめ、食欲をそそるデミグラス風煮込みは、どっさりつけて冷凍保存も。少しねかせることで、全体になじんでコクが出ます。	1	1							煮込み	洋風煮込み	松本有美	50	4	414	2019	11



表3-3 人気キノコ料理 101 品の料理名・説明・料理区分等の一覧（3）

人気 ランキ ング	料理名	説明文	きのこの 生シイタケ 干シイタケ エノキダケ マイタケ アズキノコ マツタケ その他	料理分類(調理 法・用途)	料理分類(呼称)	作成者	分	工 程	いいね 数	放送年	月		
<b>麺類</b>													
26	きのこペーストの Pasta	ペーストとソーテーのダブルきのこを牛乳でまとめた優しい味わい。さっぱりさせたければ牛乳を水に変えても。	1		麺類	Pasta	落合務	20	4	1042	2002	11	
12	しめじとさけのトマトクリーム Pasta	しめじのうまみを、ソースに移した Pasta。スモークサーモンの香りにもよく合います。		1	麺類	クリーム Pasta	北見博幸	30	4	1940	2007	10	
42	牛きのうどん	フライパンひとつでサッとつくれる一品。たっぷりのきのこと牛肉、ごま油の相性が抜群です。	1	1	1	麺類	うどん	堀江ひろ子	15	4	743	2007	12
44	スパゲッティ きのこクリームソース	電子レンジでつくったクリームソースをまぜるだけ！きのこクリームソースは何度食べても飽きのこない組み合わせです。	1	1	1	麺類	クリーム Pasta	山根大助	15	4	733	2001	11
51	きのこのピリ辛つけめん	しいたけとなめこのツルつとしたのどごしがおいしい！	1		1	麺類	つけめん	山本麗子	10	4	655	2006	9
56	きのこトマトのスープスパ	輪切りエリンギがまるで帆立のような食感！えのきだけのプチプチした歯ごたえを生かして、煮るのは短時間で。		1	1	麺類	スープスパ	山本麗子	15	4	579	2006	9
73	きのこ入りにらたまあんかけうどん	食物繊維が豊富なきのこに、血行を促す効果のある酸化アリルを含んだにらを入れたうどん、かたくり粉でとろみをつけると冷めにくくなります。		1		麺類	うどん	本多京子	10	5	475	2009	10
85	きのこ入り焼きうどん	淡泊なきのこと豚バラ肉がよく合います。お湯を多めに入れて、しっとりツルつとした口当たりにした焼きうどん。	1	1		麺類	焼きうどん	山本麗子	15	6	425	2006	9
<b>汁・スープ・鍋類</b>													
4	豆腐だんごのどろろ鍋	豆腐と小麦粉を混ぜるだけ。これぞ究極のシンプルだんごです。			1	汁物(鍋)	どろろ鍋	枝元さほみ	30	2	3671	2008	11
9	きのこの酸辣湯(サンラータン)	酸は酢、辣はこしょうを指します。ほどよい刺激で体を温めてくれるヘルシースープです。	1	1	1	汁物	酸辣湯	ウー・ウエン	15	2	2304	2001	9
14	きのこスープ鍋	ちよつと疲れたな、という日にもうれしいホッとするあっさりあじ。シャキシャキした歯ごたえのたけのこがアクセントです。「しめ」の春雨もおいしい！	1	1	1	汁物(鍋)	スープ鍋	栗原はるみ	25	5	1785	2017	2
20	きのこの炊き寄せ汁	きのこの香りやだしがよく出て、野趣あふれる味わい。人がたくさん集まるときにたっぷりつけて！	1			汁物	炊き寄せ汁	土井善晴	20	3	1389	2011	11
37	アンチョビきのこスープ	にんにく、オリーブ油でちよつとパーニャウダ風。パンにも合います。		1	1	汁物	きのこスープ	ケンタロウ	25	4	853	2008	10
48	いろいろきのこのポタージュ	食物繊維たっぷりて腸を快調にするきのこはいろいろな種類を合わせた方が奥深い味になります。	1			汁物	ポタージュ	本多京子	30	4	705	2008	9
53	やわらかつくね鍋	鶏ひき肉のフワフワつくねと青菜やきのこを、手づくりの3種のたれでいただきます。つくねのタネは鍋物以外のおかずにも使えます！ポリ袋に入れて凍るとても汚れず、絞出しやすいタネに。			1	汁物(鍋)	つくね鍋	渡辺あきこ	20	4	630	2017	11
58	牛きのこ鍋	ほりえ家の超定番鍋「イチオシ鍋」！ごま油と黒こしょうの風味がよいアクセント、シンプルながら奥深い味です。	1			汁物(鍋)	きのこ鍋	ほりえさわか	15	4	570	2010	10
66	きのこの早うまスープ	-	1	1	1	汁物	スープ	グッチ裕三	5	3	508	2003	9
83	きのこの沢煮椀	食べごたえのある汁物。仕上げに黒こしょうを聞かせるとおいしさ倍増。	1	1	1	汁物	沢煮	田村隆	14	4	430	2005	9
84	うまみたっぷりきのこスープ	冷凍したきのこを使ったお手軽スープです。きのこのりはれいとうするとうまみがますので、てがるにあじわいをふかめることができます。	1			汁物	きのこスープ	牧野直子	14	2	428	2008	6
88	高野豆腐のかきたま汁	あつたか汁物の代表ともいえるかきたま汁。だしをたっぷり含ませた高野豆腐がごちそうです。		1		汁物	かきたま汁	高橋拓児	25	3	417	2009	11
90	きのこのポタージュ	牛乳やチキンスープも加えた、現代風の軽めのポタージュです。きのこの香りを十分に引き出したレシピです。	1		1	汁物	ポタージュ	田中健一郎	30	6	406	2007	1
98	きのこのスープ	ソテーしてコクの増したきのこがたっぷり入ったスープです。香りと食感を楽しみましょう。		1	1	汁物	スープ	依田輝明	10	2	384	2001	12

一方、炊き込み飯、リゾットなどのご飯もの、麺類、汁・スープ・鍋物のカテゴリーでは、炊き水、つゆ、汁などでキノコを加熱してうま味を引き出し、さらに、具材としても食べることで増量にもつながるような使い方がされていた。干シイタケのうま味成分で知られるグアニル酸は生のキノコ類にはほとんど含まれない。エノキダケなど加熱によって酵素の働きでグアニル酸が一部生成されるともいわれるが、生のキノコのうま味としてはグルタミン酸の方が期待できる<sup>10)</sup>。水に煮出されたうま味を米に吸わせたり、汁として飲むような料理にキノコはうま味と香り、風味を添えるという点で優れた食材といえる。和風の料理では、みそ味よりも圧倒的にしょうゆ味の料理が多く、しょうゆとの相性の良さがうかがえる。バターと組合せたバターしょうゆ風味の炒め物も2品あった。また、洋風の料理では牛乳、クリームの使用もみられ、キノコの乳製品との相性の良さが人気メニューからも読み取れた。

以上、キノコ料理の人気レシピ上位100の特徴、すなわちキノコの使い方、キノコ料理の方向性を考える上で参考になる人気レシピの要点が明らかとなった。

#### 4. キノコ加工品およびキノコ料理への利用の提案

多くの知見が得られた中で、今後の提案として以下の3つの方向性を示す。

##### 1) 多様なキノコマリネ、キノコペーストの展開

人気レシピのひとつに、複数のキノコを組合せて、利用しやすい形状に切ったり粉砕したりした後に油脂で炒めて調味した常備菜があった。調味料の利用は塩、酢、うま味調味料、発酵調味料などを単体で、あるいは組合せて使うことによって味のバリエーションを広げられる。また、油脂との組合せ、風味づけのハーブ・スパイスの利用によって、より多くのバリエーションが生み出せる可能性が高い。

たとえば、オリーブオイル炒めのマリネに欧風ハーブを組合せて「キノコのハーブマリネ」、焼きそばやチャーハン、ラーメンなどにトッピングできる中華風の「ピリ辛キノコミックス」、焼きビーフンやベトナム風サンドイッチ（バインミー）に使えるようにタイ、ベトナム系の食材やハーブを組合せて「エスニック・キノコペースト」、ハラペーニョの爽やかな辛味を生かしてカナッペやサラダのトッピングに使える「激辛キノコペースト」など、特徴を出すことができる。

##### 2) 定番・人気の味付けでキノコ料理を楽しんでいただく提案

キノコ料理では、バターしょうゆ風味のソテー、乳製品との組合せで作るクリームシチューやスープ、グラタンなど、そして、イタリア料理系でオリーブオイルとニンニク、赤唐辛子のシンプルなソテーなど、定番の調理法と味付けが人気レシピに多くみられた。埴町で栽培するキノコを家庭でどうおいしく召し上がっていただくかのレシピ提案は、道の駅など販売店舗の販促POPや商品につける商品説明情報として非常に重要なものとなる。誰がみても「あら、おいしそう。簡単だし作ってみようかしら。」と想像できる範囲内の料理の方向性を示すために、既存の人気レシピから得られるヒントは多い。

##### 3) 主材料に組合せる名脇役としてのキノコの利用

人気1位の「えのき豚」（表3-2、2007）は、いいね数が18,425件と圧倒的に多く、2位の「豆腐のきのこあんかけ」（表3-1、2016）の7,142件、3位の「ミックスきのこマリネ」（表3-1、2002）の3,988件を大きく引き離している。「えのき豚」はフライパンにエノキダケと豚肉スライスを重ねて蓋をして蒸し煮にし、大根おろしポン酢でいただく料理である。覚えやすいシンプルな料理名、油脂を使わない点とポン酢であっさりとしたたくさん食べてもエノキダケが低カロリーであること、エノキダケの食感が楽しめること、たんぱく質性食品の豚肉もしっかり入っているので主菜としての食べ応えもあることなど、人気が出そうな要素がギュッと詰まっている。このレシピからは、肉や魚などのたんぱく質性食品に食感のよいキノコ単体を合わせてたっぷり召し上がっていただけるような食べ方、そして手軽に調理できる点など、有用なレシピ提案のヒントが得られる。埴町で生産しているキノコの中で、こうしたレシピの方向性に合致するものがあるかどうか、ある場合、どのような味付け、食べ方を具体的に提示して「埴町のセールスポイント」と連動させられるかがカギとなるだろう。

#### 参考文献

- 1) 南出隆久・大谷貴美子（2000）『栄養科学シリーズNEXT 調理学』講談社サイエンティフィック、pp.15-29
- 2) 品川弘子・川染節江・大越ひろ（2001）『調理とサイエンス』学文社、pp.162-172
- 3) 村山篤子・大羽和子・福田靖子（2002）『調理科学』建帛社、pp.72-89
- 4) 下村道子・和田淑子（2015）『新調理学』光生館、pp.43-70
- 5) 木戸詔子・池田ひろ（2016）『食べ物と健康4 調理学（第3版）』化学同人、pp.15-32
- 6) NHK、らいふ、スパイスの基本を知って料理に活用しよう！

<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00301.html> [2020.04.23 取得]

- 7) IENAKA、18種類の効能を紹介！スパイス図鑑、<http://osouji.tokyu-bell.jp/category/beauty/1085>  
[2020.04.23 取得]
- 8) 旬の食材百科、<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/herbs/index.htm> [2020.04.23 取得]
- 9) みんなの趣味の園芸、[https://www.shuminoengei.jp/?m=pc&a=page\\_p\\_addup\\_002](https://www.shuminoengei.jp/?m=pc&a=page_p_addup_002)  
[2020.04.23 取得]
- 10) うま味インフォメーションセンターホームページ、食材別うま味情報 きのこと類、  
<https://www.umamiinfo.jp/richfood/foodstuff/mushroom.html> [2020.04.23 取得]