

## 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

鎌田 遼太

重松 玲美

出口 美咲

### はじめに

天然の本しめじはコナラやアカマツの林に秋になると発生し、9月下旬頃から11月初旬あたりまで時に大きな群生も見られる。天然の本しめじは市場に入荷される量は非常に限られており、そのほとんどは岩手県や福島県等の東北地方で収穫される。カサの下の柄の部分がとっくり状に膨らむのが特徴で、味香り共に非常に美味なきのことして古くから好まれてきた。しかし、椎茸のような栽培が出来ず、天然物の収穫量も非常に少ないことから希少性もあいまって非常に高価なきのことなっている。近年、本しめじを栽培可能なものに改良した製品が作られ、市場に流通し始めている。風味に関しては、天然物にはかなわないようであるが、外見、食感、風味共にこれまで栽培されてきたブナシメジやハタケシメジよりも格段に優れている。

### ほんしめじの美味しさ

「香り松茸、味しめじ」のことわざにもあるように、味しめじとは本来、本しめじを指し、きのこの中でも有数の強い旨味と香りを持つことで知られている希少な高級きのこである。この強い旨みを成分として、本しめじはグアニル酸・グルタミン酸を多く含み、その旨味が料理をより深みのあるものに仕上げ、かつ減塩効果も期待できるとされている。

本研究では本しめじの利用特性を検討したかったが、本しめじが入手できなかったことから、キノコ全般の加工品について検討した。

### I-2-1 きのこのピクルス

キノコは保存性が低く、収穫後早めに消費する必要がある。キノコの加工品として水煮後瓶詰めにしたたり、なめたけのように調味加工されたものがある。ここでは、キノコの風味を生かし、和洋料理にも使えるキノコのピクルスを作成した。瓶に詰めることで保存性も高まる。

#### 材料

- ・本しめじ 150g
- ・えのき茸 100g
- ・ぶなしめじ 100g
- ・なめこ 100g

#### [調味液]

- ・穀物酢 200ml
- ・水 100ml
- ・砂糖 50g
- ・塩 5g

#### [香辛料]

- ・ローリエ 1枚
- ・赤唐辛子 1本（種を取り除く）
- ・にんにく 1/2片
- ・粒こしょう 5粒



#### 作り方

- ① 本しめじは縦に厚さ5mm、えのき茸は3等分、ぶなしめじとなめこは石づき(軸)を取り除く。
- ② 調味液を鍋に入れ、一煮立ちさせたら、きのこを加え、一度沸騰したら火を止めてそのまま冷やす。
- ③ あらかじめ、洗浄し、煮沸殺菌した蓋付きのびんに香辛料、スライスしたにんにくを入れる。
- ④ びんに冷やしておいたきのこ調味液をびんの口いっぱい注ぎ入れ、しっかりと蓋を締める。
- ⑤ 冷蔵庫で1週間保存し、完成となる。

## I-2-2 キノコ料理を用いる日本料理以外のレシピ

キノコを用いる料理は数多く存在するが、ここでは簡単に調理でき、数種類のキノコを摂取できるレシピを紹介する。使用するキノコはどんな種類でも使用可能である。

### I-2-2-1 イタリア料理

#### キノコのリゾット

#### 材料 (5人分)

米	350g
オリーブオイル	50ml
タマネギ	1/2 個
ニンニク	1/2 片
ボルチーニ (乾燥)	30g
マイタケ	100 g
シイタケ	100 g
エリンギ	100g
シメジ	100g
パセリ	みじん切り適宜
チキンスープ	1ℓ
白ワイン	40ml
無塩バター	40g
パルメザンチーズ	30g

#### 準備

- ・タマネギ、ニンニクはみじん切り
- ・ボルチーニは水に戻す
- ・きのこ類は荒くきざむ
- ・パセリみじん切り
- ・チキンスープ (鶏がらでスープを取る)

#### 作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、冷たいうちにニンニクをいれ炒めて、香りが出たらタマネギを炒め(中火)、米を加えてさらに炒めてパセリを入れる。
2. チキンスープをひたひたになるまで入れて、軽くかき混ぜ、水分がなくなったらスープを追加していく。何回かにわけスープを入れていき、最後のスープが入り、鍋にくっつきそうになったら塩、胡椒、バター、パルメザンチーズを入れる。
3. 皿に盛り、好みでパルメザンチーズをかける。

## I-2-2-2 ベトナム料理

### キノコと鶏肉のレモングラス風味・土鍋ごはん

#### 材料

鶏モモ肉	350g	一口大に切る
シイタケ	5枚	薄くスライス
シメジ	100g	ほぐす
マイタケ	100g	ほぐす
レモングラス	3本	みじん切り
ニンニク	2かけ	みじん切り
ごはん	3合分	
A しょうゆ	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
塩	小さじ①	
こしょう	少々	
鶏がらスープの素	小さじ1	
サラダ油	大さじ2	
パクチー	適宜	

#### 作り方

1. フライパンに油を入れ、火にかけて鶏肉を炒める。
2. 鶏肉に火が通ったら、ニンニクとレモングラスを入れ炒める。香りが出たらきのこ類を入れて炒める
3. Aの調味料で味を付ける。
4. ごはんを加えてさっと炒める。
5. 底に油を少し塗った土鍋に4を入れ、蓋をして弱火で約4～5分火にかける。
6. 底におこげができていれば火から下ろし、パクチーを飾る。