

食の豆知識

しいたけ



しいたけは日本ではきのこの中で最も生産量が多く、ほぼ全国で栽培されています。古事記に「椎（しい）の木に生えた茸（きのこ）を食べていた」との記述があり、ここから椎茸（しいたけ）と名付けられたと伝えられています。

【選び方と調理のポイント】

- しいたけは年中出回っていますが、春のものなら3～5月、秋のものは9～11月に出土しているものが最もおいしいとされています。
- 新鮮なものは、裏が白く薄い膜を張っているものです。カサがあまり開いてなく、軸が太く短く、実は肉厚のものを選ぶと良いでしょう。
- 菌床、原木ともに栽培物はほぼ無農薬でゴミや虫の心配はありません。風味を保つためにも、汚れが気になった場合は拭き取る程度にしましょう。
- いろいろな料理に活用できますが、生のものを焼いて食べる際には表面に油を少量塗ると水分の蒸発が抑えられ、きれいに仕上がります。

【保存方法】

生しいたけはすぐに鮮度が落ちるので当日使わないなら適当な大きさに切って冷凍保存を。冷凍すると生のものよりうまみ成分が出やすくなり、おいしくなると言われています。乾燥シイタケは乾燥材を入れて保存しましょう。

【しいたけのバジル炒め（2人分）】

◆材料

- 生しいたけ 6個
- にんにく 1/2片
- バジル少々
- オリーブオイル 大さじ1
- A（醤油小さじ2、料理酒小さじ2、こしょう少々）

◆作り方

- ①しいたけは石づきを取る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、しいたけの両面を焼き、しんなりしたら、にんにくを入れてさっと炒める。
- ③Aの調味料を入れて炒めて、パセリをふって器に盛りつけ完成。

※参考書籍：「もとからだに優しい野菜の便利帳」（栄養管理課）

南東北グループ広報誌 南東北343号より