

☆捨ててしまう部分の活用法 ～キノコはどこまで食べられる部分？～

みなさんは、キノコを使う時にどこの部分まで使いますか？いしづきを落としてと言いますがそれはどこの部分でしょうか？もし食べられる部分を捨ててしまっているとしたらもったいないですね。確認してみましょう。

キノコには「天然」「原木栽培」「菌床栽培」と栽培方法があり、多く出回っているものが「菌床栽培」です。菌床栽培は他の害菌や害虫の侵入を阻む衛生管理の行き届いた施設で育てられています。おがくずに米ぬかなどを混ぜ合わせたものを使用して育てているので、そのおがくずが残っているところさえ取り除けば残りは食べることができます。反対に、「天然」「原木栽培」は汚れや害虫がついている可能性があるため、今回は「菌床栽培」を前提に紹介します。

◎キノコの食べられる部分

生産量の多い3種のキノコを例にご紹介します。

それぞれの写真の上の線が日本食品標準成分表における廃棄率を参考にした切り落とす部分であり、下の線がおがくず等が残っている部分を気を付けて落とす線です。

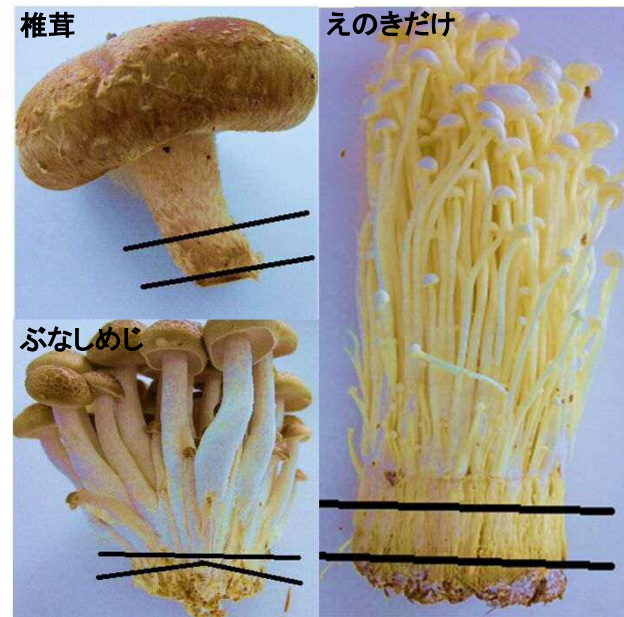
下の線より、上の部分は食べることができます。

◆廃棄率の変化

	上線	下線
椎茸	5%	1%
ぶなしめじ	10%	7%
えのきだけ	15%	10%

このように減少しました。

ちょっとした気遣いと手間で、捨てる量を減らし、食べられる部分を増やすことができます。食感が少し固く感じる場合は、細かく刻んでから使いましょう。すぐにできるので試してみてください。



☆野菜をどうストックするか ～キノコの保存方法～

生のキノコを長く保存する方法としては、**乾燥**と**冷凍**があります。

◎乾燥保存

乾燥させることで食感や風味もアップします。

<キノコの乾燥方法>

- キノコによって丸ごと、もしくは5mm厚に切って、またはほぐして日当たりと風通しの良い場所に干します。
- 時々裏返しながら3日ほど干して、完全に乾燥させます。湿気が大敵なので、夕方から朝の間は室内に片付けます。



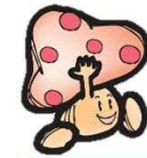
<乾燥キノコの保存方法・使用方法>

乾燥剤を入れて常温保存します。乾燥剤がない場合は、密閉容器で冷凍保存をおすすめします。使用する際には一度水洗いしてからその水は捨て、新しい水に10分ほど浸けて戻して使います。

◎冷凍保存

冷凍については廃棄するところだけを切り落とし、そのまま、又は使いやすい大きさに切り、袋に入れて冷凍します。

利用する際には冷凍したまま、炒めたり煮たりして使うことができます。



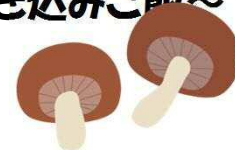
味噌汁の具やきのこスパゲティーなど、炒めもの煮物汁物等万能に活躍してくれます。

CHECK! 乾燥させる際の注意点

○乾燥については天気（気温・湿度・日照時間等）によっても左右されるので注意が必要です。
○キノコ類は水分を含みやすいので、干す前には、汚れやほこりをタオル等でふき取り、洗わないことをお勧めします。洗うことで水分を吸ってしまうため、乾燥に時間がかかりカビが生える原因となります。

☆ストック野菜の使い方とおすすめレシピ ～キノコと塩昆布の炊き込みご飯～

キノコの傘や軸を冷凍庫でストックしておけば、スープや炊き込みご飯の具等に利用できます。



◆キノコと塩昆布の炊き込みご飯の材料

米	2合	
キノコ	55g ※	
塩昆布	10g	
油揚げ	1枚	
酒	大さじ1	調味料①
薄口醤油	小さじ1	
みりん	大さじ1	
だし(顆粒)	小さじ1/2	
塩	2g	
水	400cc	

※キノコの分量(目安)	
椎茸	15g(1個)
えのきだけ	100g(1パック)
ぶなしめじ	100g(1パック)

(サイズにより異なります)

<キノコと塩昆布の炊き込みご飯の作り方>

- 米は研いでざる上げて水気を取り、炊飯器に米と一緒に入れます。キノコ・油揚げは適度に刻みます。
- 水と調味料①と塩昆布を混ぜあわせ、そこに刻んだ具を加えます。



- あとは通常通り炊けば、できあがりです！



塩昆布の旨味とキノコの旨味の相乗効果が期待できます。キノコ等具材の量を変える場合は、昆布に塩分が含まれているので、調味料でお好みの塩加減に調整してください。

☆ストック野菜の作り方 ～キノコを使った常備菜～

キノコを濃いめの味付けにして常備菜として冷蔵庫に入れておけば、おかずが足りない時や作る時間がないときなどに重宝します。そこで、今回はキノコの佃煮をご紹介します。

◆キノコの佃煮の材料

椎茸	60g(4個)
えのき	50g(1/2パック)
しめじ	50g(1/2パック)
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2
酒	大さじ2

<キノコの佃煮の作り方>

- 椎茸は5mm幅に切り、えのきとしめじはほぐして調味料とともに鍋に入れます。
- 中火にかけて時々混ぜながら煮詰めます。



- しっかり煮詰めて艶がでたら完成です！



キノコには肥満予防、免疫力向上、便秘予防等様々な効果があるとされています。そのためキノコを日常的に食べると長寿につながるとも言われています。おいしく、健康に良い食材を無駄なく使い切ることによって、ゴミを少なくして、環境にも良くできたら素晴らしいですね。

