



美味しい時期 年中(原木栽培の場合は、3~5月と9月~11月) 産地 永源寺地域など 分類 キシメジ科(異説あり)

今月の食材

# 菌床シイタケ

きてか~などで  
買えます!

特徴

日本を代表する食用キノコとして親しまれています。自然界では、主にシイやクヌギ、クリ等の広葉樹の枯れ木に春と秋に生えます。近年、菌床栽培等の人工栽培が確立したおかげで年中手に入れることができます。



良いもの見分け方

かさが開ききっておらず、肉厚で厚みがあり、傷が少ないものが良いです。また、かさの裏側が赤みがかっているものは鮮度が落ちているので避けましょう。

栄養成分

「グアニル酸」といううまみ成分が含まれており、加熱すると増加します。また、昆布やかつお節の出汁と合わせるとさらにうまみがアップします。また、食物繊維が豊富なので善玉菌を増やして便秘の改善にも役立ちます。



長持ちさせるには

シイタケは水分に弱いのですぐに調理しないのに濡れてしまった場合は水気をしっかりふき取ってから保存しましょう。冷蔵保存する場合は、新聞紙やキッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れ、軸を上にして保存します。冷凍保存する場合は石づきを取った後、かさ部分と軸部分を切り分けてポリ袋に入れて冷凍します。乾燥させて保存する場合は、石づきを取り、軸も切り取った後、かさ部分と軸部分をスライスして天日干しすると戻した時に使いやすいです。夏だと2~3日、秋だと3~5日間天日干してください。

食べ方

煮てよし、焼いてよし、炒めてよし、揚げてよしと万能です。生のシイタケには石づきがついているのでその部分は切り取りますが、軸の部分は食べられます。また、おがくず等がついていた時は、菌床シイタケであれば乾いた布巾やキッチンペーパーで拭き取れば問題ありません。

## Recipe 1

### シイタケのガーリックバター焼き

【材料(3人分)】

シイタケ…6個、☆バター…20g、  
☆ニンニク…1かけ、☆パン粉…大さじ1、  
☆塩…ひとつまみ、☆パセリ…大さじ1

つくりかた

1. バターを室温に戻して柔らかくほぐし、ニンニクをすりおろします。
2. シイタケの軸を切り取り、石づきは取り除いてから細かく刻みます。
3. 1と☆の材料をよく練り混ぜてから、シイタケの軸も混ぜ込み、シイタケのかさの裏側に詰め込みます。
4. トースターで5~6分程加熱して完成!



## Recipe 2

### シイタケとかつお節の炊き込みご飯

【材料(4人分)】

米…2合、シイタケ…5個、かつお節…20g、  
醤油…大さじ1、みりん…大さじ1、塩…少々

つくりかた

1. 米をとぎ、30分水に浸します。
2. シイタケは石づきを取り、軸を切り分けず。かさ部分は手で食べやすい大きさにちぎり、軸部分は細かく刻みます。
3. 炊飯器に水気を切った米、醤油、みりんを加えてから目盛りまで水を加えます。
4. かつお節、シイタケを加えて炊飯して完成!

