

## 野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

## 秋野菜

森の香りとうま味が凝縮

## キノコ

秋の味覚の代表。低カロリーでありながら、食物繊維、うま味が豊富。まさに、健康生活にぴったりの食材です。



## 秋の代表食材キノコが料理にもたらすおいしさとは

さっぱりとしたものを欲していた夏と違い、秋になると、急に味に深みのある料理が恋しくなります。じっくりと食材が味わえ、やさしくほっとするような料理を食べたくなるものです。そこで、わが家では、グラタンやピザにはマイタケ、野菜スープには肉厚の椎茸、麺類のだしやつゆにはたつぷりのシメジといったように、さまざまなキノコを使い分けることによって、うま味や香りを存分に生かし、料理に深みを出しています。

また、キノコは価格も安定しており経済的であるほか、和洋中ジャンルを問わず、炒め物やスープなどいろいろな料理に使い勝手のよい食材です。さらに、豊富な食物繊維が腸内環境を整えて代謝や免疫力が向上したり、低カロリーなうえ歯応えやうま味によって、少量でも満



さまざまなキノコ

足感が高められることでダイエット効果も。そんなよいことづくめのキノコですが、なぜ味に深みを出しておいしくできるのか、その秘密を探っていきたいと思っています。

## おいしさの基本となるうま味成分がたつぷり

料理を食べるときに感じるおいしさとは何なのでしょう。それは舌で感じるおいしさ、つまり味覚だけではなく、五感や雰囲気、体調などを含め総合的に感じるものです。すなわち、よい香りや料理の美しい盛り付け、歯応えなどの食感、食卓の雰囲気といったすべてから感じる「おいしい」という感情なのです。

味覚のなかでもとくにおいしさを感じる重要な味に「うま味」があります。うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味とともに基本味とよばれる味の一つです。基本味とは、ほかの味を混ぜ合わせても作ることのできない独立した味のことをいいます。うま味を構成する成分は食材によって異なりますが、主に、グルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸が挙げられます。そして、二つ以上の異なるうま味成分が料理のなかで合わさると、うま味の相乗効果をもたらすといわれています。

キノコには、うま味成分であるグルタミン酸とグアニル酸が豊富に含まれています。例えば、椎茸であれば、生椎茸にはグルタミン酸が多く含まれているので



すが、干すことでグアニル酸が増え、水分の減少によりうま味成分の濃縮が起ります。したがって、干し椎茸を水に戻してだしとして使うことで、グルタミン酸とグアニル酸という二つのうま味成分を料理に用いることができ、うま味の相乗効果もたらされるのです。キノコが料理に深みのあるおいしさをもたらししてくれるのは、このうま味成分のおかげなのです。

### キノコには 森の香りがいっぱい

おいしさを左右する要素はたくさんあり、味だけでなく、香りも大きく影響します。ほかの食材には無いキノコの独特の香りもまた、おいしさを生み出します。

では、このキノコの香りはどこから来るのでしょうか。私はそれを体感したことがあります。ちょうど秋口に差し掛かったころだったでしょうか、友人の案内で椎茸の原木栽培の現場を訪れたときのことでした。早朝に、山道口からうつそうとした森のなかへ。栽培現場は山中にあるため、ちよつとしたトレッキング気分です。朝露のせい、幹や葉や土の匂いが空気に溶け出しているように感じました。しばらく分け入ると、開けた空間に原木の丸太が互いを支えるようにして立て掛けられていました。いわゆる「櫓木（ぼたぎ）」とよばれる、主にクヌギやナラなどの木に所狭しと生えていたのが椎茸。虫たち



椎茸の原木栽培

が好むほど甘いその樹液が椎茸の養分になるのだと、友人は教えてくれました。親指と人さし指で軸の部分を持ち、生えている方向と逆方向に軽く力を入れると、ぱりつと音かして、椎茸が原木から剥がれます。収穫したばかりの椎茸の香りを嗅ぐと、思わず鼻を覆うほどの強い芳香がしました。それは湿った腐葉土に近い香りで、なんだか懐かしくもあり、かぐわしい。森の湿気や落ち葉のくすぶつた匂い、原木自体の匂いと養分、そのすべてが椎茸に詰まっているようで、まさに森の香りそのものでした。私は、森自体が持つ空気、恵み、木の養分をすべて吸い取っているからこそ、キノコは特別においしく感じるのだと思っています。キノコが山の王様とよばれる由縁かもしれません。

### キノコ栽培や収穫が 自宅でも楽しめる

皆さんにもぜひ、自然のなかで生育しているキノコとその香りを体感していただければと思いますが、栽培の現場まで足を運ぶことは難しいですね。そこでお勧めしたいのが、キノコの栽培キットです。例えば椎茸なら、原木栽培用と菌床栽培用があり、どちらも自宅にいなからキノコの栽培や収穫の楽しみを体験することが出来ます。

私も菌床栽培で栽培した経験がありますが、菌床の包装を開いた瞬間から、森で嗅いだあの湿った土や木の匂いが漂います。栽培キットは、定期的に霧吹きなどで水やりをするだけですからお手入れも簡単、立派なキノコがどんどん育ちます。キノコの小さなかさが見え始め、日に日に軸が太くなりかさも厚く大きくなっていく過程が如実に分かり、自宅にいなから、菌が成長していく不思議な体験ができます。自ら栽培し収穫した新鮮なキノコは、香りや歯応えもなお一層強く感じられ、おいしさも喜びもひとしおです。ご自身の視覚で嗅覚でじかに体感していただきたいと思います。お子さまの自由研究などで、ご家族でキノコの成長を見守ることも楽しいですね。

### うま味と香りを生かす キノコ料理をご紹介

キノコのうま味と香りは、料理により

一層のおいしさをもたらしてくれるとお話ししました。そこで今回は、キノコのうま味と香りが生きるアヒージョと、それを用いたアレンジ料理2品をご紹介します。アヒージョは低温の油で食材を熱することによって、食材のうま味や香りを油のなかにとじ込めることができる料理なので、うま味成分や香りが豊富なキノコはぴったりの食材です。油とともにキノコの凝縮したうま味と香りを堪能することが出来ます。また、アヒージョは常備菜として作り置きもでき、2日目以降になるとさらにおいしくなります。保存しておいて、いろいろな料理にアレンジすれば、キノコのうま味と香りを余すことなく味わえます。

使い切れずに余らしてしまったキノコは、すぐに冷凍保存することをお勧めします。キノコは鮮度が落ちやすく、同時にうま味と香りも失われてしまいます。冷凍保存することによってうま味と香りを保ったまま、おいしく長く楽しむことができます。それだけでなく、酵素の働きが活発になりうま味が増す、ともいわれているのです。

キノコのうま味と香りを最大限に生かすと、料理の味はいはぐつと深みを増しておいしくなり、満足感も出ます。日々の食事で、おいしい秋、食欲の秋を存分に楽しんでいただきたいと思います。



健康積立レシピ♪

## 秋の味覚キノコのうま味を存分に味わう

キノコのうま味と香りは鮮度が命。新鮮なうちにアヒージョにして閉じ込め、オリーブ油ごと楽しみましょう。簡単アレンジ料理の2品もぜひ。



※写真は1人分です。

### A キノコのアヒージョ

いろいろなキノコを弱火でじっくりと火を通すことがおいしさアップのコツ。

■材料 (2人分)

シメジ	小1パック(100g)
椎茸	2枚
マッシュルーム	4個
エリンギ	2本
ドライトマト	10g
にんにく	2片
ローリエ	2枚
ドライハーブ	(バジル、タイムなど) 小1/2
タカの爪	1本
オリーブ油	100ml
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々

■作り方

- ①シメジは根元を除き軽くほぐし、椎茸とマッシュルームは石づきを除き縦半分または4等分に切り、エリンギは5mmくらいの輪切りにする。キノコ類に軽く塩をしておく。にんにくは縦半分に切り芯を除き、ドライトマトは湯で戻しておく。
- ②小さめのフライパンに、①のキノコ類とにんにくを入れ、塩、粗びき黒こしょうを振りオリーブ油
- ③タカの爪、ローリエ、ドライハーブ、オリーブ油をのせて火にかける。
- ④小さい泡が立ってきたら弱火にして5分加熱する。ざっくり混ぜて①のドライトマトを入れ、さらに弱火のまま2〜3分加熱する。塩、粗びき黒こしょうで味を調えて火から下ろす。
- ⑤粗熱が取れたら、清潔な密閉容器に入れ冷蔵庫で保存する。

1人分 約460kcal  
約125円

### B ほうれん草と春菊のサラダ キノコドレッシング

ほろ苦さのある旬の野菜を和テイストのアレンジドレッシングで。

■材料 (2人分)

ほうれん草	80g
春菊	30g
クルミ	6粒
《ドレッシング》	
メヌーアの具材	50g
メヌーアの油	大1
ゆず絞り汁	大1

■作り方

- ①ほうれん草と春菊は食べやすい大きさにちぎっておく。クルミは油を引かないフライパンでから煎りして、冷ましておく。
- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ③器に①を盛り付け、②のドレッシングをかける。

1人分 約128kcal  
約90円

### C キノコのアヒージョのリゾット

キノコのうま味を閉じ込め、コクのある優しい秋味リゾットに。

■材料 (2人分)

生米	1/2カップ
玉ねぎ	1/4個
メヌーアの具材	50g
メヌーアの油	大1
白ワイン	大2
水	1カップ
粗びき黒こしょう	少々
刻みパセリ	少々
粉チーズ(お好みで)	少々

■作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切りにしておく。メヌーアの具材も粗みじん切りにしておく。
- ②鍋にメヌーアの油を入れて①の玉ねぎを炒めたら、生米を洗わずに加えて炒める。米が半透明になってきたら、白ワインを加えアルコール分を飛ばす。分量の水を3回に分けて加えながら、15分くらいかけて弱火で煮る。
- ③米の芯が少し残るくらいまでになったら①のメヌーアの具材を加え混ぜ合わせ、さつと煮たら塩、粗びき黒こしょうで味を調えて火を止める。
- ④器に盛り付け、刻みパセリとお好みで粉チーズを散らす。

1人分 約210kcal  
約50円

●材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養計算センターより。



榑原道子 さかきばら・みちこ  
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナーを経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスをを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

