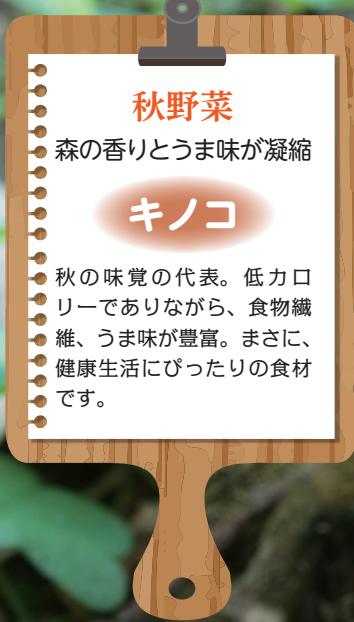


野菜と暮らす春夏秋冬

食
生
活
で
健
康
積
立

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

体においしい季節の野菜をもっと知つて食べて、毎日を健康に



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。じつくりと食材
が味わえ、やさしくほつとするような料
理を食べたくなるのです。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
やつゆにはたっぷりのシメジといったよ
うに、さまざま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、低カロリーなつ
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
います。

おいしさの基本となる うま味成分がたっぷり

料理を食べるときに感じるおいしさと
は何なのでしょうか。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といい
ます。うま味を構成する成分は食材によ
つて異なりますが、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。

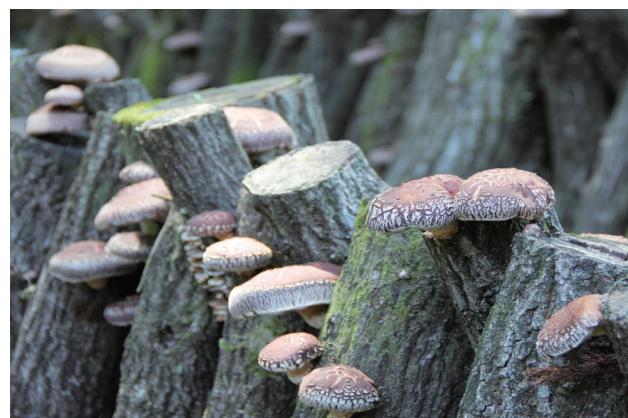
キノコには、うま味成分であるグルタ
ミン酸とグアニル酸が豊富に含まれてい
ます。例えば、椎茸でいえば、生椎茸に
はグルタミン酸が多く含まれているので

すが、干すことによってグアニル酸が増え、水分の減少によりうま味成分の濃縮が起こります。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る、うま味の相乗効果が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ます。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つたとき、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、ちょっととしたトレッキング気分です。朝露のせいか、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きました。いわゆる「榠木（ほたぎ）」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

キノコ栽培や収穫 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の香りを体感していただきたいのですが、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がらキノコの栽培や収穫の楽しみを体験することができます。

私も菌床栽培用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つていく過程が実際に分かり、自宅にいながら、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樂しいですね。

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できます。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。

使い切れずに余らせてしまつたキノコは、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します。冷凍保存することによってうま味と香りを保つたまま、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、料理の味わいはぐっ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、オリーブ油で楽しむましょう。簡単アレンジ料理の2品もぜひ。



※写真は1人分です。

C キノコのアヒージョ

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。

材料 (2人分)

生米	1/2カップ	おろし玉ねぎ	薄口しょうゆ
玉ねぎ	1/4個	粗びきマスタード	小1
メニューAの具材	50g	蜂蜜	少々
メニューAの油	大1	粗びき黒ごしょう	少々
白ワイン	大2	ゆず絞り汁	
刻みバセリ	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。メニューAの具材も粗みじん切りにしておく。
- ②鍋にメニューAの油を入れて①の玉ねぎを炒めた後、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つたら、①のメニューAの具材を加え混ぜ合わせ、さっと煮たら、塩・粗びき黒ごしょう味を調えて火を止めます。
- ④器に盛り付け、②のドレッシングをかける。

1人分 約210kcal
約50円

B ほうれん草と春菊のサラダキノコドレッジング

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	おろし玉ねぎ	小2
春菊	6g	粗びきマスタード	小1
クルミ	30g	蜂蜜	少々
ドレッシング	80g	粗びき黒ごしょう	少々
メニューAの具材	50g		
メニューAの油	大1		
酢	大1		
粗びき黒ごしょう	大1		
塩	少々		
タカの爪	1本		
オリーブ油	100ml		
ドライハーブ	2片		
ローリエ	2枚		
(バジル、タイムなど)	小1/2		
タカの爪	1本		
オリーブ油	少々		
粗びき黒ごしょう	少々		

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下ろす。
- 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

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して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
ドライマト	10g	にんにく	2片
ローリエ	2枚	ドライハーブ	2枚
(バジル、タイムなど)	小1/2	タカの爪	1本
タカの爪	1本	オリーブ油	100ml
オーブン	少々	粗びき黒ごしょう	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、エリンギは5mmくらいの輪切りにする。キノコ類とにんにくは縦半分に切り芯を除き、ドライ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・粗びき黒ごしょうを振りオリーブ油を振ります。
- ③弱火にして5分加熱したら、ざっくり混ぜて①のドライマトを入れたら、さらに弱火のまま2~3分加熱する。塩・粗びき黒ごしょうで味を調えて火から下ろす。
- ④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

- 材料の「大」は大さじ、「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。



榎原道子 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、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。美食・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に商

品開発のアドバイスを行っている。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。

