



「まいたけ」のプロフィール

- [1] 分類名 : サルノコシカケ科
- [2] 学名 : *Grifola frondosa* (DICKS.ex FR.) S.F. GRAY.
- [3] 和名 : まいたけ
- [4] 外国語表記 : (英) hem of the wood (仏) polypore en touffe (独) (伊) (中)
- [5] 原産地・伝播 : 原産地に関する資料はありません。ナラ、栗、椎などの根株や根のそばに自生するきのこで、ヨーロッパにもみられます。
- [6] 日本への伝来 : 日本でも、古くから自生しており、東北地方を中心に食用にされてきました。まいたけの名の由来は、こまかいひだのように重なっている様子が舞いを舞っているように見えるからだとも、見つけるとうれしさのあまり踊り出すからだともいわれます。まいたけは毎年同じところに生えますが、その場所は親にも教えないといわれ、長い間幻のきのこことされてきました。1970年代中頃に菌床による人工栽培の方法が開発され、以後、広く全国に出回るようになりました。
- [7] 栄養学的特徴 : 低エネルギーでビタミンでは、B₁、B₂のほか、ビタミンDと体内でビタミンDに変わるエルゴステロールを豊富に含みます。カリウム、マグネシウム、食物繊維も多く、さまざまな効果が期待できます。また、抗がん性が認められているβ-グルカンを含んでいます。
- [8] 主な用途 : 煮もの、あえもの、バター炒め、天ぷら、炊き込みご飯、汁の実、鍋ものなどに使われます。
- [9] 選び方 : カサの表面の色が濃いものが良品です。一般に出回っているのは菌床栽培のものが多いのですが、天然ものや原木栽培のものの方が香りが優れています。
- [10] 保存法 : 水分が少ないので、比較の日持ちがよいといえます。パックのまま、あるいは株ごとポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で4～5日保存できます。長くおきたい時は、サッとゆでるか、薄味で煮て冷凍保存します。



「まいたけ」の種類

野生種は流通量が少なく、栽培ものが多く出回っています。栽培方法には、原木に菌を植えつけて作る原木栽培と、おがくずを利用した菌床栽培があり、香りや味は野生種や原木栽培のものが上です。カサが灰褐色のまいたけのほか、全体が白色の白まいたけがあります。品種はほかにもたくさんあると見られ、これからも新しい品種が発見される可能性があります。

まいたけ

まいたけ



味のよいきのことで珍重されてきました。秋田名物のきりたんぼには、まいたけは欠かせない材料のひとつです。大きいものは直径60cmほどにもなります。まいたけは煮汁が黒っぽくなりがちなので、色を出したくないときは下ゆでして軽く汁気をしぼってから使います。

白まいたけ

まいたけの白色種で、味、香り、歯ごたえなどはまいたけとあまり変わりません。まいたけと同様に、原木や菌床による栽培が盛んになってきています。クリーム煮など、白く仕上げたい料理には、まいたけより白まいたけが向いています。

写真提供「野菜供給安定基金」