



「しいたけ」のプロフィール

- [1] 分類名 : ヒラタケ科
- [2] 学名 : *Lentinus edodes* Sing.
- [3] 和名 : シイタケ
- [4] 外国語表記 : (英) shiitake (fungus)、Japanese mashroom
(仏) shiitake, champignon japonais (独) Shiitake, pilz, Champignon
(伊) fungo shiitake (中) シアंक、香蕈、香菌
- [5] 原産地、伝播 : 原産地は中国、日本とされています。朝鮮半島、台湾、ニューギニア、サハリン(樺太)などに分布するきのこで、シデ、ナラ、クヌギなどの枯れ枝に発生することが多いです。現在は東南アジア、ヨーロッパでも栽培されています。
- [6] 日本への伝来 : しいたけを食用にするようになったのは、15世紀の中頃からだといわれています。栽培は17世紀から始まったといわれます。明治時代中期以降、栽培法が次々に開発され、計画栽培ができるようになりました。昭和20年代までは、しいたけの流通は干しいたけが主でしたが、その後生しいたけの割合が増加し、近年は生しいたけが中心になっています。現在、日本で一番生産量の多いきのこで、各地で栽培されていますが、九州、四国地方では干しいたけの加工が盛んで、生しいたけとして出荷されるのは関東地方産のものが多いです。2007年上半期は、去年と比べて6割くらい中国産の輸入は減っているようです。
- [7] 栄養学的特徴 : 低エネルギーでビタミンB₂、エルゴステロール(紫外線に当たると体内でビタミンDに変わる)、カリウム、食物繊維を豊富に含みます。血液中のコレステロール抑制効果のあるエリタデニンや抗がん作用のあるβ-グルカン、レンチナンなど有効成分も含まれています。
- [8] 主な用途 : 生しいたけは炒めもの、網焼き、ホイル焼き、鍋もの、汁もの、サラダ、シチューなどに用いられます。干しいたけはもどして煮もの、汁もの、すしなどに使います。
- [9] 選び方 : やや乾いた感じで肉厚、軸は太く短めなのが良品です。カサはあまり開いていないもので、裏の白いものを選びます。干しいたけは、使用目的によって大きさや形を選びます。含め煮などには大きめのどんこ、まるのまま、めん類や吸いものにするなら小ぶりのもの、早くもどしたい時は肉厚の薄いものや薄切りしたものが向いています。
- [10] 保存法 : 生しいたけは、乾いた感じのものを選ぶと保存がききます。軸を取って密閉容器に重ねて冷蔵庫の野菜室で保存します。長期保存は天日干しにして干しいたけにするか、冷凍にします。干しいたけは、湿気を帯びないように密封容器に入れ、冷蔵庫、冷凍庫など低温の場所で保存すると品質が保てます。



「しいたけ」の種類

しいたけの旬は春、秋の2回ありますが、出荷量は秋が多く、春には原木をハウスの外に置いて栽培した、香りや味のよい天然ものが出回ります。一般に菌床栽培のものより原木栽培のものの方が、香り・味ともによいといわれます。カサの厚みや模様、質によって、「どんこ」「香信(こうしん)」などの名がつけられています。

どんこ

しいたけ (どんこ)



かさが五、六分開きで、表面にこまかな亀裂があります。肉厚で、干しいたけの高級品です。カサに白くこまかい亀裂が入っているものは「天白どんこ」(てんぱくどんこ)と呼ばれ、干しいたけの中でも最高級品とされています。

干しいたけ

干しいたけ



しいたけは乾燥することで、うま味や香りの成分が増えます。現在は、ほとんどが熱風乾燥によって作られていますが、しいたけに含まれるエルゴステロールは、太陽光線の中の紫外線に当たるとビタミンDに変わります。ビタミンDの効果を期待するなら、市販の干しいたけを半日ほど天日に当ててから使うとよいでしょう。干しいたけのうま味成分であるグアニル酸は、グルタミン酸と合わせると、相乗効果で強いうま味を発揮します。

香信(こうしん)

肉が薄く、カサの表面がなめらかです。干しいたけにも加工されます。

写真提供「野菜供給安定基金」