



# 「しめじ」のプロフィール

- |      |        |  |
|------|--------|--|
| [1]  | 分類名    | ： キシメジ科  |
| [2]  | 学名     | ： <i>Lyophyllum shimeji</i> (KAWAMU.) HONGO  |
| [3]  | 和名     | ： ホンシメジ、ダイコクシメジ  |
| [4]  | 外国語表記  | ： (英) (仏) (独) (伊) (中)  |
| [5]  | 原産地・伝播 | ： 原産地に関する記述はありません。   |
| [6]  | 日本への伝来 | ： 赤松林や赤松と広葉樹の混交林などに自生するほんしめじは、古くから食用にされ、「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、味のよいきのことして珍重されてきました。「桜しめじ」「霜降りしめじ」など、しめじの名をとったきのこも多くありますが、まつたけ同様に栽培ができないため、現在では希少なきのことなっています。代わって、しめじに似た栽培ものの「ぶなしめじ」や「ひらたけ」が、「ほんしめじ」や「しめじ」の名で市販され、生産量を伸ばしています。 |
| [7]  | 栄養学的特徴 | ： 低エネルギーでビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、食物繊維を多く含みます。また、うま味成分のグルタミン酸、アスパラギン酸や、人間の体内で合成できない必須アミノ酸のリジンを含んでいます。   |
| [8]  | 主な用途   | ： 煮もの、炒めもの、マリネ、鍋もの、天ぷら、炊き込みご飯、汁の実などに使われ、和風だけでなく、洋風、中国風の料理にも合います。   |
| [9]  | 選び方    | ： 軸が太くて短く、カサが割れていないものを選びます。ぶなしめじは、カサの小さくて、すき間なくついているものが良品です。   |
| [10] | 保存法    | ： パックのままか、根元をつけたままポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。   |



## 「しめじ」の種類

現在、「しめじ」の名で一般に市販されているきのこは、本来の野生種のしめじとは別のもので、「ほんしめじ」と呼ばれているのは「ぶなしめじ」、「しめじ」と呼ばれているのは「ひらたけ」の若いものです。野生種の「ほんしめじ」は産量が少なく、産地以外にはあまり出回っていません。

### ぶなしめじ

ぶなしめじ



店頭では「ほんしめじ」の名で売られていますが、シロタモギタケ属のきのこで、関東から東北地方のブナやミズナラなどの広葉樹林に見られます。現在は必ず「ぶなしめじ」という正式名を併記するように定められています。20年ほど前に宝酒造が栽培に成功し、長野県から全国に普及しました。味・菌ごたえともによいために消費を伸ばし、現在はしいたけ、えのきだけに続いて全きのこ中3番目の生産量となっています。

### ひらたけ

ひらたけ



ひらたけはブナ・ミズナラなどの林に生えるきのこで、カサの直径が5～10cmになります。このひらたけを小さく栽培したものがしめじとして売られていて、灰色がかかったカサと白い軸を持ち、淡泊な味と香りがします。

### ほんしめじ

赤松などの林に生えるきのこ。「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように味がよく、赤松などの根から糖などの栄養をもらい、逆に根に養分を与えるという共生の関係を持っています。カサの直径が3～10cmで薄灰色、軸は白く、下部がややふくらみ、形がずきんをかぶった大黒天に似ていることから、「大黒しめじ」とも呼ばれます。

写真提供「野菜供給安定基金」