



野菜ソムリエの野菜・果物情報

だし効果、肉やわか効果も！舞茸 舞茸

◆プロフィール◆

サルノコシカケ科マイタケ属

秋の味覚を代表する、きのこ。中でも、豊かなうま味と香り、シャキシャキとした食感で愛されているのが舞茸です。菌床栽培で生産されたものが年間を通じて店頭に並び、その生産量の約6割を新潟県産が占め、次いで静岡県、福岡県、長野県、北海道、群馬県と続きます。貴重な天然物が採れるのは9月下旬から10月にかけて。非常に希少なため、発見者が喜びのあまり舞い踊るので、この名が付いたともいわれています。

・山深い森の奥で育つ幻のきのこ

舞茸をはじめ、きのこは野菜売り場に並んでいますが、実は麴（こうじ）やカビと同じ菌の仲間で、きのこは子実体（しじつたい）と呼ばれる菌糸の集合体なのだそう。また、「きのこ」という名前の通り、樹木の周囲や根元に生えることが多く、天然の舞茸はナラ、ブナ、シイなどブナ科の落葉広葉樹を好み、その根元に生えるのだとか。

舞茸の中でもっとも希少価値が高いのは、「幻のきのこ」と呼ばれる天然物で、風味も食感も格別と称えられます。人工栽培のものでも、原木栽培で育てたものは、天然物に近い風味を持つといわれます。一方、菌床栽培のものは、安定した品質のものが、手軽な価格で購入できるのが魅力です。

かさの部分が茶褐色、茎は白いのが一般的な舞茸ですが、近年はかさの部分も白い「白マイタケ」も店頭に並んでいます。舞茸を煮るとポリフェノールで煮汁が黒ずみますが、白マイタケは煮汁に色が付かないため、汁物や煮物に重宝します。

・ベータグルカンとプロテアーゼに注目！

舞茸には、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、腸内環境を調える食物繊維など、健康を支える成分が豊富に含まれていますが、近年とりわけ注目されているのが食物繊維の一種ベータグルカンです。他のきのこにも含まれていますが、特に舞茸に多く、免疫力を高める働きが期待されています。

また、たんぱく質分解酵素プロテアーゼも多く含まれているため、刻んだ生の舞茸を肉にまぶし、ラップで包んでおいてから調理すると、肉料理がやわらかく仕上がります。刻んだ舞茸と一緒に焼いて付け合わせやソースに使いましょう。一方、茶碗蒸しに生の舞茸を加えると、このプロテアーゼの働きで卵液が固まりにくくなるので、ご注意ください。

保存

きのこはあまり日持ちしないため、保存するなら冷凍がおすすめです。水洗いすると風味が落ちてしまうので、気になる汚れを湿らせたキッチンペーパーで拭き取った後、小房に切り分け、食品用ポリ袋に入れ、できるだけ空気を抜いて密封し、冷凍しましょう。冷凍なら1カ月は保存できます。しかも、冷凍してから加熱調理すると、細胞膜が壊れ、酵素の働きによってうま味が増えるといわれています。

品種

一般的な舞茸の他、白マイタケも。天然物は非常に希少で、天然物に近いといわれる原木栽培、おなじみの菌床栽培によるものがあります。

見分け方

かさが肉厚で、濃い茶褐色で、軸が白く、触れるとパリッと折れるほど張りがあるものが新鮮です。

◆レシピ例◆

『おかわり必須！舞茸ご飯』

舞茸のうま味と食感を生かすには、炊飯器と一緒にに入れて高温で炊き込むのではなく、別に弱火で煮ておき、炊き上がりに加えるのがポイント。煮汁を加えてご飯を炊くことで、ご飯の一粒一粒にうま味がしみ込みます。冷凍しておいた舞茸を使えば、さらにうま味がアップし、より一層おいしく仕上がります。

【作り方】

1. 舞茸1パックは小房に切り分け、油揚げ1/2枚は細く刻み、昆布だし汁100ml、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1を合わせた煮汁に入れて火にかけ、鍋底がふつふつと泡立ってきたら弱火にし、火が通るまで煮ます。
2. 研いだ白米1合を炊飯器の内釜に入れ、1の煮汁をすべて注ぎ入れ、1合の目盛りまで水を足して炊飯します。1の具材は、鍋に少量残った煮汁ごと食品用ポリ袋に入れ、空気を抜いて密封し、味をしみ込ませます。
3. 炊き上がったご飯に具材を加え、サッと混ぜれば出来上がりです。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子