



ちょっと勉強室

157

平成22年9月

今回のテーマは シイタケ






(1) 基礎知識


シイタケは食材として使用される機会が多く、最も身近なキノコで、西洋のマッシュルーム、東南アジア・中国のフクロタケとともに、世界三大栽培きのこの一つとされています。クヌギやシイ、ナラ、クリなどの広葉樹の枯れ木に生え、短い円柱形の柄の先に傘を開きます。傘の表面は茶褐色で綿毛状の鱗片があり、裏側は白色で細かいヒダがあります。一年を通して出回りますが、本来の旬は3～5月と9～11月で、冬を越した春のしいたけは「春子」、秋に出回るのは「秋子」と呼ばれます。春子は身が締まって旨味があり、秋子は香りが高いのが特徴です。日本には「しいたけ品質表示基準」があり、食品としてのしいたけを『しいたけ菌の子実体であって全形のもの、柄を除去し、若しくは除去しないでかさを薄切りにしたもの』と定義しています。シイタケは、ハラタケ目-キシメジ科(もしくはヒラタケ科、ホウライタケ科、ツキヨタケ科)シイタケ属に分類され、学名 *Lentinula edodes*、英名 Shiitake、shiitake mushroom です。英語やフランス語などでも日本語をもとにシイタケと呼んでいます。中国、韓国などでも食用に栽培されるほか、東南アジアの高山帯やニュージーランドにも分布します。食用以外に中国医学では香しんといひ、生薬とされています。益気、健脾、健胃、化痰の作用があり、貧血や高血圧に効くとされています。

室町時代には食されていたといわれていますが、長い間、自生したものを採集するしかなく、一方、精進料理では出汁をとるために不可欠で、高価な食材でした。江戸時代に、原木に傷を付けるなどの半栽培が行われ始めましたが、生育状況は不安定なものでした。20世紀に入って、人工栽培の方法が確立され、最近では原木栽培と菌床栽培のものが市場に流通される殆どを占めています。

(2) 乾し椎茸のいろいろ

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
|  <p>どんこ 冬菇</p> | <p>晩冬から早春にかけてゆっくりと成長する。縁を大きく巻き込み。肉厚で全体が丸みを帯びている。</p> |  <p>こうこ 香菇</p> | <p>早春から中春にかけて発生し、冬菇と香信の中間。冬菇よりも大きく見栄えするので贈答用に利用される。</p> |  <p>こうしん 香信</p> | <p>中春から晩春にかけて発生する。傘が7分開きになってから採取され、縁の巻き込みは浅く、肉も薄く偏平な形。</p> |
|--|--|--|---|---|--|

(3) 栽培方法

| 原木栽培 |  | 菌床栽培 |
|---|---|--|
| <p>林間地などを利用した自然栽培。広葉樹の原木に純粋培養した種菌を植え付ける。クヌギやナラなどの原木を1m長に切り、1本に20個程度の穴をあけて菌を植え付け(ほだ木という)、風通しのよい林で1年程寝かせて菌を栽培する。適度の湿気と日差しのある林にほだ木を組み立て(ほだ場)、さらに1年以上かけてシイタケを発生させる。</p> | | <p>雑菌を防ぐために外気を遮断し、空調完備した施設の中で栽培する。広葉樹や針葉樹のオガコ(おがくず)にフスマ、米糠などの添加物を加え、水を加えて固めた菌地に植菌する。施設内で3ヵ月程、菌を蔓延させてからシイタケを発生させる。約5～6ヶ月で収穫でき、場所をとらないため順次生産が可能で、年7～8回収穫できる。温度・水分・光量などは自動管理。</p> |

(4) 栄養価

栄養素では、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれるほか、ビタミンDの前駆体であるエルゴステロールの含有量が多いです。多糖類であるレンチナン、オレイン酸やリノール酸も含まれます。レンチナンは-D-グルカンを主体とした多糖類で、制がん剤として医薬品となっている成分です。旨味成分としてグアニル酸やグルタミン酸を豊富に含むので、出汁にも利用されます。グアニル酸は生より干し椎茸に多く、乾燥して温度が上昇する過程で酵素の働きにより増加します。干し椎茸がよく戻るのは、糖質のトレハロースを含んでいるためです。しいたけを生で食べた場合に皮膚炎を起こすことがあり、しいたけ皮膚炎と呼ばれています。