



ちよつと勉強室 NO.18

今回のテーマはきのこを知る！

(1) "きのこ"とは...

真菌類（カビの仲間）の担子菌類に属するものが大部分で、一部は囊菌類のものも含まれ、菌糸から生じる子実体（胞子を作る器官）が大型の菌類の総称をいいます。栄養価ではビタミンB1・B2、プロビタミンD2の「エルゴステロール」が多く含まれています。その他呈味成分として、グルタミン酸・ロイシン・アラニンなどのアミノ酸、老化防止や水分保持の働きを持つ糖質のトレハロース、グアニン酸などが含まれ、特有の芳香と独特の歯ごたえ等に係わっています。

(2) いろいろな"きのこ"

【しめじorひらたけ】

担子菌類。しめじとして売られているのはシロタモギタケとヒラタケの人工栽培されたもの。「味しめじ」と言われるだけあって、グルタミン酸やアスパラギン酸などの旨味のあるアミノ酸を含んでいる。シロタモギタケ（販売名：本しめじ）



ヒラタケ（販売名：しめじ）

【まいたけ】

サルノコシカケ科。食用キノコの一級品とされ、昔から「マイタケの自生している場所は、たとえ親でも教えない」と言われるほど美味。近年は人工栽培のものが多く出回り、容易に食べられるようになった。



【しいたけ】

シメジ科。日本と中国が原産で古代から食用とされ、本格的には室町時代には食されていた。乾し椎茸の特有の香りは、レンチオニンという硫黄を含む芳香成分。コレステロール低下作用やビタミンB群の補給源となる。



【きくらげ】

広葉樹の枯れた木に群生する。乾燥品で水分を約13%、マンニットやトレハロースなどの糖質を60%程含むという得意な組成を持つ。栄養価は鉄やカリウムが多い。白キクラゲは中国では不老不死の薬とされている。



【たもぎ茸】

広葉樹の倒木や切り株に、株状になって発生する「木材腐朽菌」。北海道では「にれたけ」として親しまれている。別名「ゴールデンしめじ」とも呼ばれる。



【まつたけ&トリュフ】

マツタケは日本人が、トリュフはフランス・イタリア人が最も珍重し、その国を代表するといえるきのこ。マツタケの香り成分はマツタケオールや桂皮酸メチルなどで、合成が可能。トリュフはマツタケ同様、人工栽培が出来ず、フランスでは三大珍味に称される。

