smile FOOD

おいしく“たべる”。
＜連載＞

干す＆冷凍でさらに栄養アップ!?
きのこの魅力を大解剖！

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

一年を通して手に入る、さまざまな種類のきのこたち。栄養が豊富で腸内環境の改善にも役立つなどその実力は計り知れません。そこで今回は、きのこの魅力や栄養を損なわない保存方法、簡単に作れて美味しいレシピを、管理栄養士の菱沼未央さんに教えていただきます。

こんなにすごい！
きのこの健康パワー

地球上に存在するきのこは、想像以上に多く、数万種類以上。日本には数千種類のきのこが生

息しているといわれています。そのうち100種類程度が食用に向くことが分かっていますが、安定して市場に供給されているきのこはおよそ10〜15種類。

多くの人に愛されるきのこですが、どんなところが優れているのでしょうか。管理栄養士としてさまざまなメディアで活躍する菱沼未央さんに、きのこが持つ魅力を語っていただきました。

「美味しいごはんは世界を救う」をモットーに、簡単で美味しく体にやさしいごはんやおやつを発信している菱沼未央（ひしぬま みお）さん。ご本人も大のきのこ好き。きのこを使ったお惣菜の作り置きは欠かせないそう。

生活習慣病の予防・腸内環境の改善

「きのこは、毎日の食生活に必ず取り入れてほしいくらい優秀な食材です。
乳酸菌やビフィズス菌といった、腸内環境をよくする善玉菌のエサとなる不溶性食物繊維（β-グルカン）が豊富に含まれているのも、きのこの魅力のひとつ。
このβ-グルカンは食後の血糖値の上昇を抑え、血中コレステロールを正常化する働きがあるとの報告も。きのこを継続的に食べることで、腸内環境の改善や生活習慣病の予防が期待できます」

ビタミンB1やB2、葉酸がとれる！

「うれしいことにきのこには、ビタミンB1やビタミンB2、葉酸といった、体にいい栄養素が豊富に含まれています。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変え、神経機能を正常に保つ働きがある栄養素。体に余分な糖質を体脂肪として蓄積させないためにも、適切なビタミンB1の補給が大切です。

にんにくやニラ、玉ねぎなどに多く含まれる『アリシン』と一緒に調理すると効果的に摂取することができます。

ビタミンB2は“美容のビタミン”と呼ばれ、エネルギーの代謝を助け、不足するとにきびや口角炎といった肌トラブル、眼精疲労など眼のトラブルを起こすことも。ビタミンB2は比較的熱に強く、加熱調理に向くのが特徴です。

葉酸はビタミンB群の一種に分類される必須栄養素で、女性に欠かせないといわれています。葉酸が不足すると、貧血や認知機能の低下を招くという報告も。特に妊娠初期には、胎児の体の重要な部分が形成されるために特に多く葉酸が必要とされています。妊娠・出産を考えている方は積極的に摂取したい栄養素です」

骨や歯を丈夫にする

「きのこに含まれるビタミン類の中でも、特筆したいのがビタミンD。特に『まいたけ』には、鶏卵以上に多くのビタミンDが含まれています。
このビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にするなど、健康を保つ上で欠かせない、とても大切なビタミンです。ビタミンDが欠乏すると、がんなどの生活習慣病の発症や、フレイル（※1）の進行といったリスクが高まってしまう可能性も示唆されています。

※1加齢により心身が老い衰えた状態

ちなみに、きのこには紫外線に当たることでビタミンDに変化する『エルボステロール』という物質が豊富に含まれているため、15分以上日光に当ててから調理すると、より多くのビタミンDを摂取することができます」

便秘の解消

「多くの人が悩まされている便秘も、きのこが解消をサポートしてくれるかもしれません。
先にお話ししたように、きのこには豊富な食物繊維が含まれているのですが、この食物繊維が腸内細菌の栄養源として利用され、消化吸収を助け、腸内環境を良好に保つ役割を果たします。
厚生労働省が策定した『日本人の食事摂取基準（2020年版）』によると、成人男性は1日21g以上、成人女性は18g以上の食物繊維をとることが推奨されています」

たとえば、スーパーなどで売られている生の『えのきたけ』は1袋100g（可食部85g）で、可食部に含まれる食物繊維は3.3gになります。えのきたけを1袋食べると、成人男性なら1日に推奨される量の1/6弱、成人女性なら1/5弱の食物繊維をとることができます。

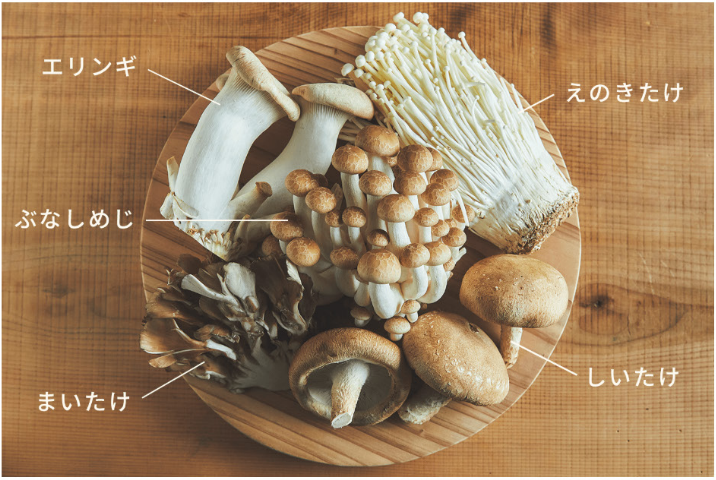
その他の主要なきのこの食物繊維の量はこちら。生の『ぶなしめじ』1パック100g（可食部90g）で食物繊維2.7ｇ、生の『しいたけ（菌床）』大1個約30g（可食部23g）で1.1g、生の『まいたけ』1パック100ｇ（可食部90g）で3.1g、生の『エリンギ』1本約50ｇ（可食部47g）で1.6g程度。

参考：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

きのこだけで1日の理想の食物繊維をとるのは難しいかもしれませんが、ほかの食材と組み合わせたりして、上手に食生活に取り入れてみてくださいね。

手に入りやすいきのこの種類と特徴を知ろう

ここではスーパーマーケットや八百屋さんで特に手に入れやすい5つのきのこをクローズアップ。菱沼さんに、それぞれが持つ特徴や栄養素、おすすめの調理方法などを教えていただきました。



えのきたけ

「『えのきたけ』は、国内生産量1位を誇るきのこで、安価で扱いやすく、シャキシャキした食感が持ち味です。きのこの中でもビタミンB1やナイアシン、葉酸を多く含み、特に鉄は主要な食用きのこの中で最も多く含まれています。

食物繊維も豊富で、糖質やコレステロールの吸収を抑えてくれるので、食事の最初に食べるのがおすすめ。火の通りが早いので、バター炒めやホイル焼きなどシンプルな調理がいいでしょう。加熱するとぬめりが出る性質を活かし、汁物のとろみ付けに使うのも◎」

ぶなしめじ

「クセのない味わいが特徴の『ぶなしめじ』は、カリウムやビタミンD、ナイアシンを豊富に含む優秀きのこ。カロリーが低いのでダイエット中の食事でも重宝します。

うま味成分の『グルタミン酸』も豊富（今回紹介する中ではしいたけに次いで2位）なので、汁物や煮物に使うと美味しい出汁が取れ、減塩にも役立ちます。

また、肝機能の改善作用や疲労感の軽減作用があることが報告されている『オルニチン』を含むので、飲み会のあとや仕事の疲れが溜まったときに、積極的にとることをおすすめします。にんにくと一緒に炒めものにすると、ごはんのおかずにもお酒のおつまみにもぴったりです」

しいたけ

「マッシュルーム、ふくろたけと並ぶ世界3大栽培きのこのひとつで、日本では鎌倉時代頃から食べられてきた『しいたけ』。

食物繊維が豊富なので、腸の健康に一役買ってくれます。しいたけの機能性成分『エリタデニン』は、血中コレステロール濃度を低下させる働きがあるとの報告も。

しいたけはうま味成分『グルタミン酸』が豊富で、どんな料理も美味しくさせる実力者。生しいたけはソテーやバター焼きに、干ししいたけは煮物や汁物にして、うま味を存分に楽しみましょう。また意外かもしれませんが、干ししいたけはぬか漬けにしても美味しいんですよ！チャーハンやスープの具にすると複雑なうまみをプラスできます！」

まいたけ

「シャキシャキとした独特の歯ごたえが特徴で、加熱しても食感が損なわれにくい『まいたけ』。主要な食用きのこの中ではビタミンD含有量がダントツに多く、100gで1日のビタミンD摂取目安量（成人男女）の半分以上をとることができます。

たんぱく質分解酵素を含むため、肉と一緒に漬け込んで調理すると、肉がやわらかく仕上がるといううれしい効果も。

また、食感を活かしてカレーのお肉替わりに入れてもOK。煮ても焼いても美味しいまいたけですが、煮ると色素成分（ポリフェノール）が溶け出すので、料理が黒っぽくなるのが難点。気になる方は白色のまいたけを使ってみてください」

エリンギ

「『エリンギ』は、味や香りにクセがなくて食べやすいのが特徴。加熱してもカサがあまり減らず、食べ応えがあるのも魅力です。

食物繊維やビタミンD、ビタミンB群（ビタミンB12を除く）を豊富に含む優等生。カリウムの含有量はしいたけに次ぐ多さを誇り、立ち仕事で悩まされることの多い『むくみ』の対策に◎。
洋風の料理と相性がよいので、グリルやソテー、パスタ、カレーの具におすすめです」

気軽にできる！ きのこの冷凍保存って？

生のまま冷凍保存ができ、必要なときに必要な分を使うことができるのもきのこの魅力。ただし、冷凍保存には「いくつかのコツがあります」と、菱沼さん。

「冷凍することで細胞壁が膨張・破壊され、料理にうま味や栄養成分が染み出しやすくなります。ただし、鮮度が落ちるのに合わせてその栄養も失われてしまうので、購入したらできるだけ早く小房に分け、冷凍するようにしてください。
きのこは基本的に、洗わずそのまま冷凍してOK。どうしても気になる方は、濡らしたキッチンペーパーなどで軽く拭くようにしましょう。
小房に分けたあとに日光に当ててから冷凍すると、ビタミンＤの生成が促されます」

栄養・うま味アップ!? 簡単干ししいたけの作り方

しいたけや、えのきたけは、干して乾燥させたものも見かけますが、干すことによるメリットや、干し方のコツはあるのでしょうか。

「きのこは干すことで保存性が高まり、常温での長期保存が可能になります。また、うま味成分（グアニル酸）が増し、紫外線に当てることでビタミンＤが増えるといううれしい効果も。

天気のよい日を狙い、小房に分けてザルに並べ、何度かひっくり返しながら、カラカラになるまで天日に当てて干しましょう」

秋らしい一皿を食卓に！
作り置きレシピをご紹介

体を健康に保つために、ぜひとも毎日の食生活に取り入れたいきのこたち。炒め物やスープなどさまざまな料理に使えますが、毎日きのこ料理を作るとなると、「面倒くさいな」なんて思ってしまいますよね。
そこで菱沼さんに、忙しい日でも冷蔵庫から出してすぐに食べられる、簡単作り置きレシピを教えていただきました。

さっぱり食べられる！
グリルきのこのすだちマリネ 干ししいたけver.

材料

干ししいたけ	3〜4枚（乾燥重量10g→戻し後重量50g）

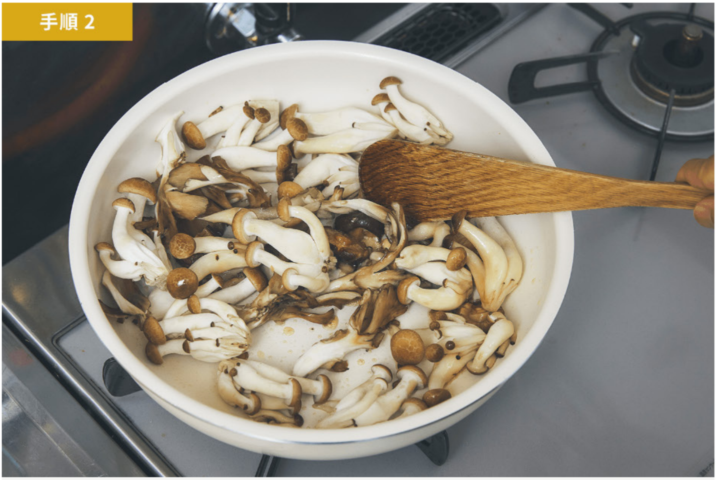
まいたけ	1パック（150g）
ぶなしめじ	1パック（200g）
(A)酢	1/2カップ
(A)水	1/3カップ
(A)きび砂糖	大さじ4
(A)塩	小さじ1
すだち	3個（果汁20g）
オリーブオイル	大さじ1

手順 1

干ししいたけはひたひたの水に浸し、干ししいたけの軸が浮かないように水面にラップをかけ冷蔵庫で一晩かけてじっくり戻す。

かさと軸に切り分け、かさは４つに切って軸は薄切りにする。まいたけは手で割き小房に分ける。ぶなしめじは石づきを落とし小房に分ける。

手順 2



フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、きのこを入れ2〜3分動かさずに焼きつける。こんがりと色づいたら上下を返し2分ほどしっかり焼く。軽く全体を炒め合わせ、きのこがしんなりして艶が出たら保存容器に入れる。

手順 3

(A)をすべて小鍋に入れて煮立て、砂糖と塩が溶けたら2に回しかける。

手順 4

すだちを半分に切り種を除き、果汁を搾り入れざっと混ぜ合わせる。搾ったあとのすだちの皮も加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。

すだちの酸味ときび砂糖のやさしい甘味、そしてきのこの旨味が相乗効果をもたらす秋のマリネ。味の染みた干ししいたけが絶品で、試食中のスタッフからは「美味しい！」の声が連発していました。

「きのこは水分が出やすいので、炒める際に、表面を焼き固めるようなイメージで調理すると美味しくなります。すだちが無い場合はレモンなどほかの柑橘を使用してもOK。冷蔵で4〜5日程度日持ちするので、たっぷりと作っておくと『あと一品』に使えて便利です」

栄養も旨味も抜群！
きのこ料理を楽しんで

「種類ごとに異なる栄養や味、食感が楽しめるきのこたち。栄養価が高いのに安価で、ヘルシー。しかも栽培時の環境負荷が少なく、サステナブルな食材であることも魅力です。こんな優秀な食材、毎日の食生活に生かさないのはもったいないですよね！
料理の主役にも引き立て役にもなる、見た目も可愛くて美味しいきのこ。みなさんもどんどん食べて、自分たちも地球も、丸ごと健康にしちゃいましょう！」

INFORMATION

菱沼未央
管理栄養士、惣菜管理士、パンシェルジュ、離乳食・幼児食コーディネーター。食品企業勤務を経て、フリーランスとして独立。レシピ・献立作成、講演活動、フードスタイリング、栄養コラムの執筆など“食”の舞台で幅広く活躍。洋食にも和食にも合う毎日使える美濃焼の器『パンとごはんと…』をプロデュース。「盛り付けるだけで料理が映える！」と、若い世代を中心に人気を集めている。
URL／https://mio-hishinuma.com/