PR

冷凍でキノコ　手軽においしく

対談　日本きのこマイスター協会理事長　**前澤 憲雄**さん　×　株式会社アクアフード・ジャパン 日本料理 悠善 代表取締役　**丸山 大輔**さん

毎日の食卓にヘルシーなキノコをもっと—。「日本きのこマイスター協会」（中野市、前澤憲雄理事長）は、キノコを冷凍して家庭に常備することを勧めています。冷凍することで保存期間が延びるのはもちろん、独特のうま味も増す利点も。前澤理事長が、長野市で日本料理店を営む丸山大輔さんに料理に生かすコツをうかがいました。同時に科学的裏付けを信州大学工学部の松澤恒友特任教授（食品科学）に解説していただきました。

前澤 憲雄（まえざわ・のりお）
1948年、飯山市生まれ。2004～10年、中野市農業協同組合常務理事。現在、おいしい信州ふ～ど（風土）公使、北信州農業道場道場長を務めている。

丸山 大輔（まるやま・だいすけ）
1973年、長野市生まれ。都内の料亭などで修業後、2007年に株式会社アクアフードジャパンを設立、長野市に「日本料理 悠善」をオープン。「信州ものづくりマイスター」として地産地消メニューの開発や食育活動も展開している。

使い勝手がいい冷凍キノコ

前澤　天然物が流通する秋、冬以外にも、キノコを積極的に召し上がっていただこうと5月15日を「マイコファジストの日」と定め、2011年からPRしてきました。

　そんな活動をしていると、家庭でキノコがたくさんあって食べきれない、どれくらい持つのですか—といった相談をよく受けます。冷凍しておけばいい、と答えると皆さんびっくりされる。一般に野菜は凍らせてしまうと、味、色、食感などひどく損なわれてしまいます。そのイメージがあるのでしょう。しかし、キノコは違います。むしろ、うま味が出て、おいしくなる。保存が利き、小分けにして、いつでも気軽に使えるようになります。本日はプロである丸山さんに、便利な冷凍キノコの生かし方をうかがいたいと思います。まず、キノコとのご縁はなんですか。

丸山　私とキノコとの縁は、修業時代、赤坂の料亭にいたときに始まります。シイタケのかさ焼きにならって、マツタケのかさ焼きを提案しました。それが評判を呼び、食べたいという人が店の前に列をなしました。

加熱の一手間で魅力さらに　丸山氏

　長野に帰ってくると、同級生のキノコ生産者が、需要が少ない夏場など、余ったキノコの処分に困っていました。私自身、調理の残り物でつくる賄い料理で苦労したこともあり、なんとか活用できないかと、いろいろ試みてみました。その一つが昨年度「地産地消メニューコンテスト外食部門」で農林水産大臣賞をいただいた「信州ポークときのこのスパイシートマトカレー」です。

前澤　エノキタケやシメジ、エリンギ、ナメコといったキノコは、今や衛生管理された工場で1年を通して生産されていますから、安定的な需要を開拓するのが課題です。その点、冷凍キノコは大きな可能性を持っています。

丸山　冷凍キノコは奥が深いですね。使い勝手がいいので、みそ汁など、そのままつまんでだしの中に入れて、みそを溶けばできてしまう。忙しい家庭にとっては重宝でしょう。ただ、プロの料理人としては一手間加えたい。

　今回、シメジを入れたまぜご飯=**写真Ⓐ**=は、シメジをそのまま入れるのではなく、いったん焼いてから入れました。

前澤　凍ったまま焼く?

丸山　ええ。それを、調味料やだしと一緒にしてご飯を炊きます。キノコは1回焼くことで一段と風味が増します。

前澤　プロの技ですね。

丸山　キノコを使うときは、よくやるんです。石突きを取って酒で洗って焼く。独特な香りが立ち上がります。

前澤　キノコは干せば風味が出ることは、よく知られていますが、焼くんですか。冷凍の場合は、うま味を増す効果が注目されてきましたが、焼けば、風味も出してくれるんですね。

丸山　食感も違います。冷凍シメジの場合、そのままだと食感はあまりありません。フレッシュ(生)の方がシャキシャキしています。ところが、冷凍でも表面をちょっと焼くことで食感が戻ります。鮮度の制約がなくなりますから、学校給食あたりでも使えると思います。

あんかけ、麺つゆ、すいとんにも

丸山　ナメコは独特のぬめりを生かして、片栗粉を使わずにとろみを付けることができます。マーボー豆腐にしてみました=**写真Ⓒ**マーボーナメコ。

前澤氏　保存が利き　いっそう便利に

前澤　ナメコのあんかけ状態というのは、私も初めて。冷凍することによってとろみを引き出せるというのは、すごい。

丸山　ナメコは、ゆでたお湯自体がもうあんかけになってしまう。それだけ粘りが強い。

前澤　ナメコが一番、多糖体が多いということもあります。

丸山　キノコ鍋をつくって、最後に雑炊なんかにすると、キノコのとろみがでて冷めにくい。そこに少しショウガをといてあげると、いっそう体が温まる。

前澤　ちょっと風邪ひいたときなど、よい食材になりそうですね。

丸山　冷凍のシメジなら、煮ると固まって煮こごりになります。

前澤　生では絶対できませんね。エノキはどうですか。

丸山　エノキは、干せば繊維質が勝って固くなって歯に挟まりやすくなってしまいます。冷凍物を煮炊きすると、エキスがたっぷり出て、みそ汁とかの用途に向くと思います。

前澤　エノキがキノコでは一番繊維が強い。

丸山　その点、エノキ氷はよく考えてある。デザートには、香りがじゃましない程度の凝固剤として使うとヘルシーな食べ物になる。嶺岡豆腐=**写真Ⓑ**=で試してみました。

丸山　おひたしにも向いています。家庭だと皿の上に冷凍キノコを置いて、電子レンジで加熱する。そこにしょうゆやみりん、もしくは麺つゆでもいい。ホウレンソウと合わせて新鮮なおひたしになる。フレッシュキノコではそうはならない。冷凍だからこそ。

前澤　手軽にできますね。

丸山　そばやうどんのつゆにも使えます。つゆの中にそのまま入れるだけでも、いいだしが出ます。

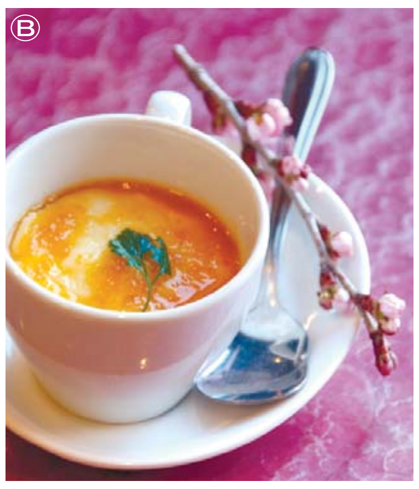
前澤　夏に向かっておすすめですね。

丸山　エノキやシメジを加熱して解凍したときに出る汁に、小麦粉と片栗粉を半々ぐらいに入れて混ぜ合わせ、沸騰したお湯の中に入れるとキノコベースのすいとんになります。もちもちっとして柔らかい。いままでと違った食感です。混ぜ合わせて6、7時間ぐらい常温で置いておくと、さらにいい。

前澤　初めて聞きました。確かに冷凍したキノコに、熱を加えて出てきたエキスには、キノコの持っている水溶性の食物繊維がたくさん含まれています。ベータグルカンなど、免疫力を上げる成分も豊富にあります。それを取り込んだすいとん。豪勢ですね。

　冷凍キノコは、キノコ料理の可能性を大きく広げることが分かりました。プロの料理人の技を、大いに家庭で生かしてもらい、キノコでヘルシーな毎日を送っていただきたいと思います。

【炊き込みご飯】キノコを焼いてから、そのドリップごと炊くことで香りが立ち、膨らみがある味になる。あぶることでキノコの食感も戻る



【嶺岡豆腐】本来は牛乳とクズ粉でつくりますが、クズの代わりにワラビ粉を使い、エノキ氷を加えました。腰のある弾力が特長です

【マーボーナメコ】ナメコは同量の水でぐつぐつ煮ることでとろみが出る。そこにタマネギやニンニクなど一般的な材料を入れると、そのままマーボー豆腐になる

冷凍でうま味成分の元が出やすく、酵素も活性化

　キノコは冷凍することで、細胞が破壊され、うま味成分であるグアニル酸の元となるリボ核酸が流出しやすく、またリボ核酸を分解しグアニル酸を生成する酵素も働きやすくなります。さらに、同酵素の活性は65度前後で最も高くなるので、調理の加熱過程でグアニル酸は増加していきます。なお、グアニル酸を分解する酵素も含まれていますが、逆に60度くらいで活性を失いますから、増加したグアニル酸が減少することはありません。

松澤 恒友（まつざわ・つねとも）
信州大学工学部 特任教授
㈱ロッテ、㈳長野県食品衛生協会試験研究所、㈳長野県農村工業研究所を経て2008年、信州大工学部教授。12年から現職。専門は機能性食品科学。07年からきのこマイスター認定講座講師

5月15日は マイコファジストの日

マイコファジスト

　菌食主義者。キノコをはじめとした菌類や、納豆、みそ、ヨーグルトなど菌類の発酵作用を利用した加工食品を、積極的に食べることを心掛けている人のこと。菜食主義者をベジタリアンと呼ぶのにならった命名。マイコファジストの日=5月15日=は、5月の英語=Mayをローマ字読み（マイ）し、15日（イゴ）と組み合わせた語呂合わせ。

季刊「きのこ」購読会員のご案内

　「季刊 きのこ」=**写真**=は、「日本きのこマイスター協会」が発行する情報誌。キノコにまつわる最新研究をはじめ、流通、加工現場の声やおいしい食べ方など、生活の中のキノコの魅力を幅広く紹介しています。お問い合わせは同協会（〒383-0013 中野市中野1457-1　☎0269-38-0013 HP：http://kinokomeister.com/）へ

きのこマイスター認定講座

　キノコの魅力を広く紹介するキノコのソムリエ「きのこマイスター」。認定講座は2007年から始まり、今年で10年目になります。入門（ベーシック）、探求、専攻の3コースで、入門コースは2日間の通学講座（7月16、17日、中野市で開催、下記にカリキュラム）とDVDによる通信講座があります。受講料をはじめ各コースの詳細は上記、日本きのこマイスター協会へ。

■入門コース 通学講座のカリキュラム（信州中野講座）

1日目

時　間	内　容／講　師
10:00～10:15	オリエンテーション　事務局
10:15～10:45	きのこマイスターに期待する 日本きのこマイスター協会 理事長　前澤 憲雄
休憩10分	
10:55～12:20	きのこ生産の歴史 前長野県野菜花き試験場 菌茸部長　中村 公義
昼食40分	
13:00～14:50	きのこの生産方法ときのこの一生 長野県林業総合センター 特産部長　増野 和彦
休憩10分	
15:00～16:25	きのこの種類と見分け方 長野県農村工業研究所 常務理事・所長　西澤 賢一

2日目

時　間	内　容／講　師
9:30～10:30	きのこの流通・販売 前全農長野県本部審議役　中村 敬一
休憩10分	
10:40～12:05	食生活論 長野女子短期大学生活学科 食物栄養専攻教授　風間 悦子
昼食55分	
13:00～14:50	栄養学総論 長野県栄養士会 会長　園原 規子
休憩10分	
15:00～16:50	きのこの生理特性総論 東京農業大学地域環境科学部 森林総合科学科教授　江口 文陽

えのき氷（ごおり）®
開発／JA中野市
えのき氷の作り方
1 エノキタケは、石づき（下から1.5cm）を除いてざく切りにする。
2 1と水をミキサーにかけてペースト状にする。
3 鍋に2を入れて、かき混ぜながら沸騰後、弱火で60分煮る。
ご家庭で作る場合の目安［製氷皿2枚分］◆エノキタケ……300g　◆水……400g
4 火から下ろして粗熱をとる。
5 製氷皿に流し入れ、冷凍庫で凍らせる。
6 凍ったら、製氷皿から取り出し、冷凍用の保存容器かジッパー付き保存袋に入れて保存する。
毎日の食卓に"えのき氷"をプラス！　ごはん　カレー　たまご焼き　みそ汁　てんぷら
おなかがゆるくなる方は、えのき氷の量を調整してください。
きのこマイスター　検索　www.kinokomeister.com
えのき氷®はJA中野市の登録商標です。類似品にご注意ください。
Kinoko MEISTER®　監修 日本きのこマイスター協会
4 571395 050179
お求めはスーパー、コンビニで
カット野菜・冷凍野菜・乾燥野菜・野菜搾汁・カットフルーツ
平林産業株式会社　本社・長野工場 長野市大字柳原733番地 ☎026-243-3165㈹
http://farm-to-kitchen.co.jp/ ←ホームページもみてネ!!

生活の中に菌食を。
信州®
ながの みらい ゲンキ の ミカタ
JA全農長野
信州のチカラ
信州力

♪えのき茸を使った簡単おいしいレシピ♪
ピリ辛手作りなめたけ
★材料（2人分）
えのき茸2パック（400g）
■A
しょうゆ…………大さじ2
みりん……………大さじ2
豆板醤………小さじ1/2
鶏がらスープ………30ml
★作り方
①えのき茸は根元を切り落とし、3等分にきる。
②鍋にえのき茸、Aを入れ、中～弱火で煮詰める。
※ナニタベルのホームページもみてね!!
JA中野市の直売所で販売してます。
えへ
みんな大好き えのたん（えのき茸）
自家製なめたけってこんなにおいしい！
えのたんおすすめの なめたけの素 醤油味
人気の秘密とは？
© Akio Kashiwara / JA Nakanoshi
JA中野市
【問】きのこ販売課／長野県中野市三好町1-2-8　TEL.0269-22-4195
毎日の食卓に使える！ きのこレシピが満載！
nanitaberu.net　ナニタベル　検索
なめたけの素があればアレンジレシピも作りやすい!!

HUG！大地から、いのちへ。
レンゴー 長野県連合青果株式会社
本社／〒386-0041　上田市秋和 531-1
TEL.0268-23-5525（代表）

野菜・果物で健康づくりを！
株式会社 長印
本社／〒381-2202　長野市市場 3-1
TEL.026-285-3333（代表）

株式会社 R&Cホールディングス
〒381-2202 長野市市場 3-26　TEL.026-254-7870（代表）

みんなのために あなたといっしょに 20th おかげさまで合併20周年 JA上伊那
上伊那農業協同組合
〒396-8510　伊那市狐島 4291
☎0265-72-6110㈹

有限会社 ケーアイ・オギワラ　TEL 0269-24-0510
有限会社 荻原きのこ園　TEL 0269-26-6369
株式会社 シンシア　TEL 0269-38-0121
〒383-0043 中野市大字三ツ和1558-1

株式会社シナノポリ
本社・工場／〒381-2214 長野市稲里町田牧1607-5　TEL 026-284-3368㈹
FAX 026-284-5629　URL http://www.shinanopoly.co.jp/

包装資材・機械の総合商社
株式会社 新村
本社／〒386-8551 上田市秋和199-4
URL http://www.21mura.co.jp

RION 豊かな明日を切り開く熱の技術
リオン熱学株式会社
本社／長野市穂保北部工業団地13　TEL.026-251-3000㈹
http://www.rion-tpe.co.jp/

GPI ゼネラル・パッケージング・インダストリー
レンゴー
長野工場／〒380-0912 長野市大字稲葉字日詰沖1731　TEL 026-221-2135

株式会社 三幸商事
本社・研究所／〒389-0824 長野県千曲市大字力石477-1　TEL 0268-82-2665
URL http://www.sanko-kinoko.co.jp

TAKAMISAWA
Step up to the future
株式会社 髙見澤
特産事業部／〒383-0052 中野市大字安源寺708　TEL.0269-22-3121㈹
FAX.0269-22-3123　http://syunsai-ringo.jp/

株式会社 キョウショク
本社工場／
〒389-0207
北佐久郡御代田町大字馬瀬口雀ヶ谷1498
TEL 0267-32-6155　FAX 0267-32-3717
一膳食品工場／小県郡長和町古町43番地

株式会社 信州冷機
〒381-2203　長野市真島町川合2036-33　TEL 026-285-5911
URL http://www.s-reiki.co.jp

きのこ栽培用キャップ・ビン・コンテナー関連省力化機器の設計・製作
Multiple ideas
株式会社 ミクロ化学
本社　中野市大字新井337　TEL.0269-22-7013　URL http://www.mikuro-c.com