

## ◆秋の味覚『きのこ』を食べよう!◆

## 栄養満点!きのこのチカラ

「食欲の秋」という言葉がある通り、秋は様々な食べ物をおいしくいただける季節です。中でも「きのこ」は、古くから秋の味覚として親しまれてきました。

樹木と共生して栄養を互いに与え合ったり、倒木や落ち葉などを分解して土へ還したりといった大切な役割を担っているきのこは、森の生態系の維持と保全に欠かせない存在です。

きのこは海藻やこんにやくに匹敵するほど低カロリーで、ビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素を豊富に含んでいます。また、食物繊維も豊富で、しいたけを3個食べると、サラダボウル1杯の生野菜と同じ量の食物繊維を摂ることができます。

## きのこの豆知識

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンD。きのこに含まれるビタミンDは日光に当たることで増加します。これは、きのこに含まれるエルゴステロールという成分が紫外線に当たるとビタミンDに変化するためです。



その他、β-グルカンの免疫力を高める作用、しいたけの機能性成分であるエリタデニンによる血中コレステロール値や血圧の低下作用など、健康に寄与する効果も期待されています。

## 福井のきのこ図鑑

きのこの人工栽培は、約300年前、シイタケから始まったといわれています。現在、人工栽培されているきのこは約20種類あり、福井県内でも様々なきのこ類が栽培されています。地元の秋の味覚を味わってみませんか？

## ○香福茸

12月下旬から3月末までの寒い期間限定で収穫されるジャンボ原木しいたけ。傘の大きさや厚み、ふっくらとした美しい形であることなど、厳しい基準を満たしたものが香福茸として出荷されます。



## ○九頭竜まいたけ

九頭竜川の源流の澄んだ空気と清らかな水で育った九頭竜まいたけは、香りや実の厚さ、歯ごたえなどどれをとっても最上級。特に汁物に入れると豊富な栄養素が全て吸収できます。



## ○国見えのき

福井市国見地区の特産品。一本一本が艶やかでハリがあり、シャキシャキとした食感が特徴。どんな料理にも主張しすぎず、美味しさを出してくれるため、鍋物や炒め物、味噌汁など広く使われます。

## ○越前カンタケ

カンタケ(寒茸)の名前のおり、冬期間にだけ出荷される福井生まれのきのこ。一般に流通しているひらたけと比べて軸が長く太いため、加熱しても歯切れがよく、ぷりっとした食感が楽しめます。

教えて!

## ふくいの食育リ-タ-



菌食は健康のもと  
~きのこって野菜?植物?~



「キノコはかびですよ」夫はイベントなどでお客様にそう説明します。

私は「そんなことを言ったら椎茸嫌いの人が増えてしまうよ」と内心ドキドキ!キノコは菌糸で生育して胞子で繁殖する生き物です。野菜だと思われるキノコは菌類に分類されます。

菌類には美容や健康づくりに役立つ3つの栄養素(食物繊維・ビタミンB・ビタミンD)が豊富に含まれています。肉食や菜食に偏らず、菌類も食べることで、健全な食生活を実現することを菌食といいます。

特に原木栽培の椎茸は広葉樹(コナラやクヌギ)を紅葉の頃に伐採し、種菌等を打ち込みます。自然環境の中で1年半~2年かけて原木内に菌糸をのびし、原木全体に菌糸がまわったら自然に発生してくれます。肥料や農薬も使わず無駄なエネルギーも使わないエコ食品であり、完全健康商品なのです。



(姉崎椎茸園、姉崎 裕美子)

いちほまれにあう  
福井の郷土料理  
~里芋のころ煮~

奥越地方では、寒暖差が激しい気象と土壌の特質により、きめが細かくもちっとした食感で味の良い里芋がとれます。中でも「上庄さといも」は地域の風土に根付いた独自の環境で作られる、唯一無二の個性を持った農産品としてGI(地理的表示)登録されています。里芋のころ煮は皮をこそげ落とした里芋を、醤油や砂糖、みりんなどで煮たもの。報恩講で精進料理として振る舞われるほか、子孫繁栄の縁起物として、祝いの席でも親しまれてきました。



薄皮が残っている状態で作るのが、美味しさの秘訣です!