

Nutrition News

いま しゅん 今が旬・きのこ



きのこに旬はあるの？

いちねんじゅうあんでい た 一年中安定して食べることができますが、きのこの旬は9月
から11月です。食物繊維、ビタミン B1、B2、D などを豊富
に含んでおり、便秘予防、脂質代謝、骨粗しょう症の予防に
効果的といわれています。

地域によって呼び方が変わる？

ちいき おな 地域により同じものでも呼び名が異なることが多くあります。

- | | |
|--------------|---------------|
| ●ほんしめじ | ●えのきたけ |
| だいくしめじ (北海道) | ゆきのした (北海道) |
| ねずみ (青森県) | あしぐろなめこ (山形県) |
| うえっこ (山形県) | ずらくら (新潟県) |
| かんこ (長野県) | |

注意！毒きのこ

やせい のきのこは毒を持つものもあります。間違っ
て食べてしまつたり嘔吐、呼吸困難などの症状がでることや、命を
落とすこともあります。食用のきのこは確実に判断できない
場合は採らない、食べないようにしましょう。

きのこ料理「べからず」集

- ①洗うべからず
水で洗うと風味が損なわれてしまいます。汚れていれ
ば表面を軽くふき取りましょう。
- ②軸は捨てるべからず
しいたけなどの軸は捨てられがちですが、栄養分はかさ
と同じです。
- ③大量の油で炒めるべからず
油を吸いやすいため、大量の油を使うと風味が悪くな
ります。
- ④煮すぎるべからず
生のきのこは煮すぎると縮んで食感が悪くなり、風味が
損なわれます。煮物の際は最後に入れましょう。

種類いろいろ

確認されているだけでも2500以上の種類があり、
さらに2～3倍の未知種があるといわれています。
日本では約300種類が食用にされています。よく食
べられているものでは、ぶなしめじ、えのきたけ、きくらげ、
しいたけ、なめこ、エリンギ、舞茸、マッシュルームなどが
あります。海外では、トリュフやポルチーニ、ふくろたけな
どもよく食べられています。

