

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属

【原産地】欧州

【おいしい時期(旬)】秋(10~12月ころ)

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど

マッシュルーム

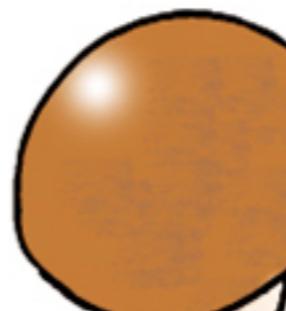
~世界中で愛されるきのこ~

マッシュルームのいろいろ



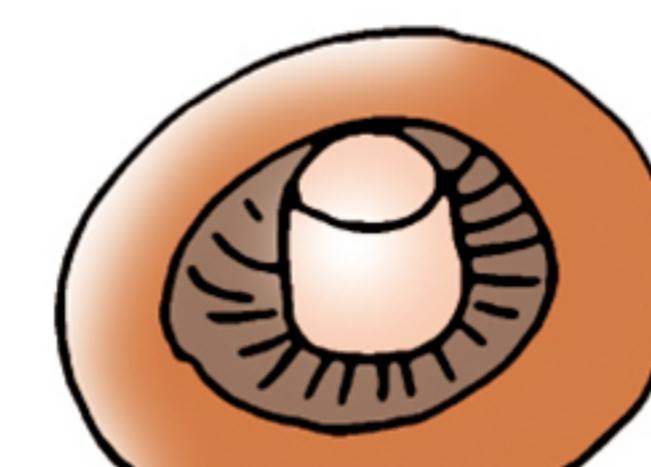
ホワイト種 (ホワイトマッシュルーム)

日本の定番種。全体が白く小型のかさの表面が滑らかで、見た目にも上品。ブラウン種より日持ちはしないが、癖がなく淡白な味わい。



ブラウン種 (ブラウンマッシュルーム)

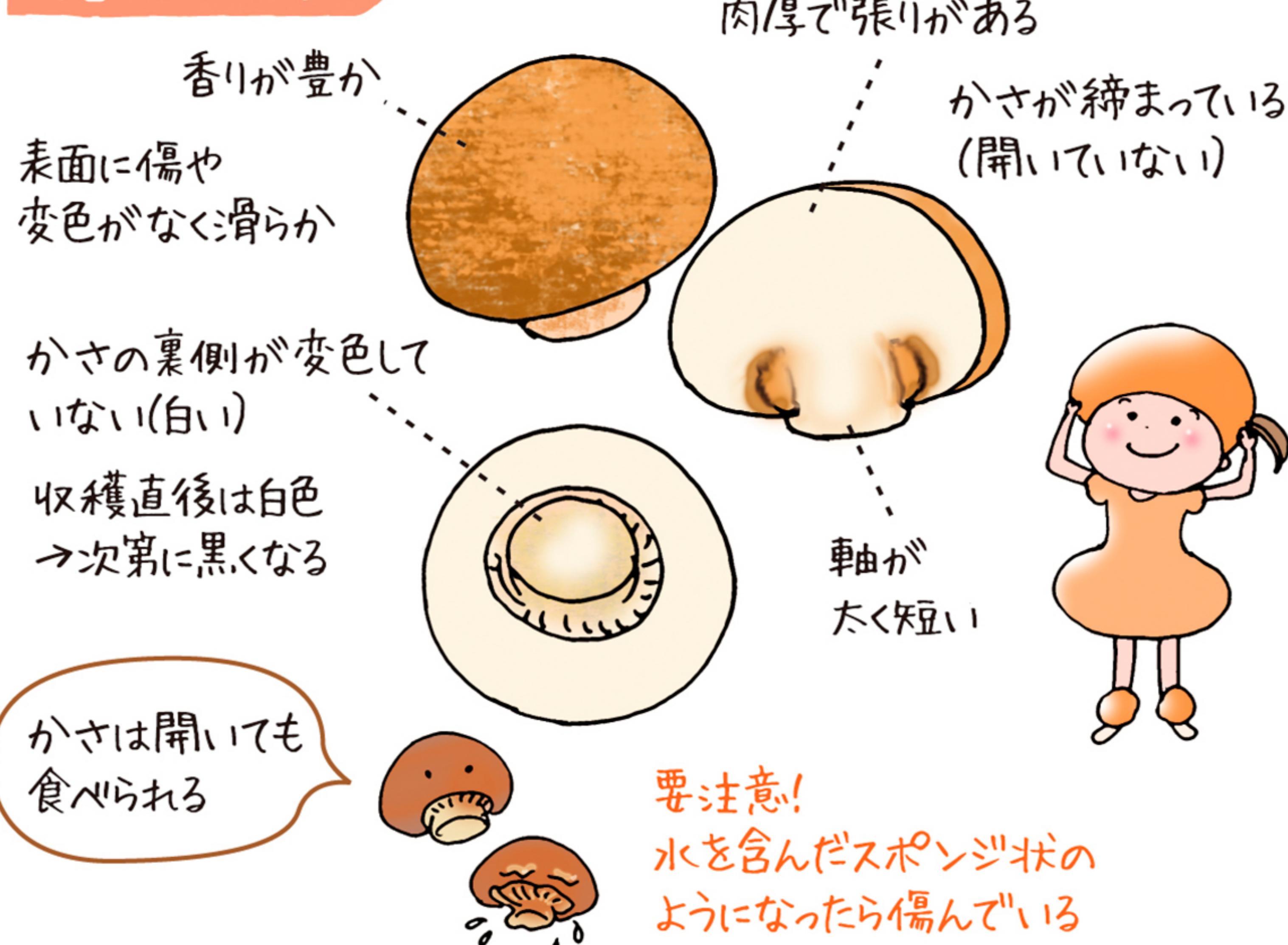
かさは茶色で、軸は白色の小型のホワイト種に比べてやや日持ちする。原種に近いため、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長。



ジャンボマッシュルーム

品種ではなく、栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物。直径10cm、重さ100g以上にもなる。そのまま丸ごとステーキや肉詰めにカットして小型のマッシュルームのようにも利用できる。

見分け方



保存方法

日持ちしないため
早めに使い切ろう



冷蔵保存

2~3日の保存の際は水洗い不要。丸ごとラップに包むか保存袋に入れる。3日以降は加熱調理がお勧め

マッシュルームのチカラ

食物繊維
整腸作用があり
便秘改善や肥満予防

カリウム
むくみ解消、高血圧、
腎臓硬化予防

うま味成分
各種アミノ酸を多く含み、特にグリタミン酸が豊富

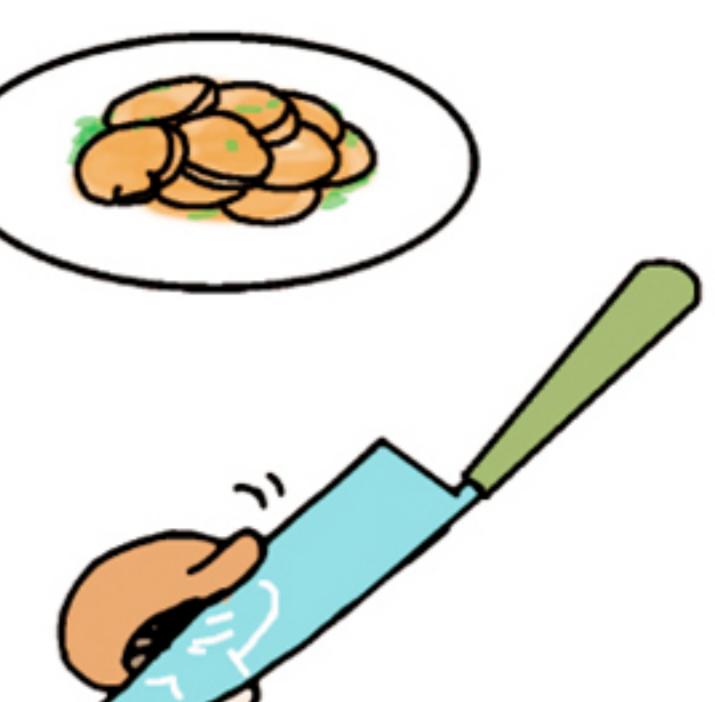
B2
特にビタミンB2が多く含まれる。脂質・糖質・タンパク質の代謝をサポート。内炎や
肌荒れ予防、成長促進。ビタミンBの仲間ナイアシンやパントテン酸も多く含有

楽しみ方・食べ方のコツ

生食: サラダ、マリネ 加熱調理: 炒め物、揚げ物、スープ

下準備

水洗いはNG。風味が損なわれる。
表面の汚れは布巾やペーパータオルで。取れない場合は包丁で取り除く。かさの裏側のひだの部分から包丁でめくると表面がきれいになります。



生食



だし

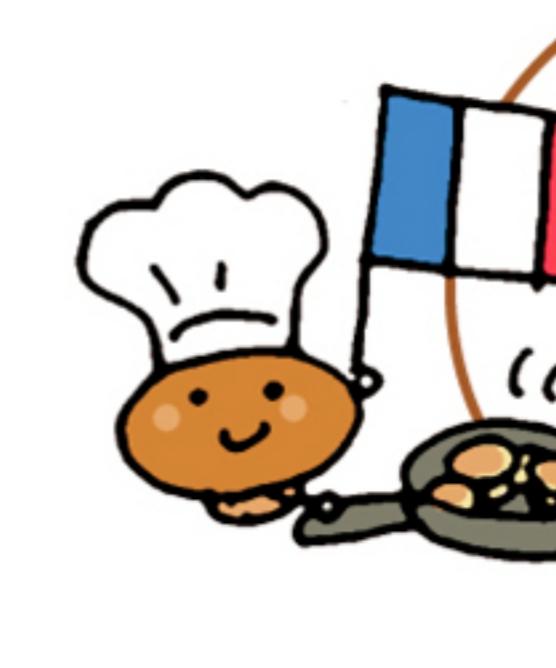
さっと加熱すればだしが出る!
ホワイト種はさっぱり上品な
味わい。ブラウン種は濃厚でしつかりとした風味



マッシュルームのじみつ

世界で愛されるきのこ

和名
ツブリタケ
世界



世界をはじめ、世界で
最も消費されているきのこ。
特にフランス料理では定番食材!

歴史

1650年ころからフランスで人工栽培
されていた。明治時代に伝来。
大正時代に栽培が本格化



栽培

施設で通年栽培
クリスマスのイベント時に多く出荷される。
培地作りから約2ヶ月間で収穫