

なま ほし 生しいたけ と 乾しいたけ

しいたけには、生のままで料理に使う
「生しいたけ」と、太陽の光に当てたり
機械を使ったりして乾かしてから使う
「乾しいたけ」があります。

生しいたけは歯ごたえが良く、乾しい
たけに比べるとしいたけ独特の香りが弱
いので、しいたけの香りがきらいな人で
も食べやすく、焼いたりして食べること
が多いようです。



←
なま
生しいたけ

乾しいたけは、乾燥することで生しい
たけよりも保存できる期間が長くなりま
す。さらに、ビタミンDなどの栄養が生
しいたけよりもずっと多く、熱を加える
と独特の「うまみ」や香りがでてくるの
で、煮物や中華料理などによく使われ
ます。



←
ほし
乾しいたけ

すず ほし さんち 珠洲は乾しいたけの産地

皆さんが食べているしいたけは、主
に2通りの方法で栽培されています。

1つは、コナラ（ドングリのなる木）
などの丸太から発生させる原木栽培で
す。もう1つは、温度や湿度が管理さ
れた建物の中でおがくずなどから発生
させる菌床栽培です。

乾しいたけに加工するのは、原木
栽培のしいたけです。

珠洲は昔から乾しいたけの産地で、
石川県で生産される乾しいたけの多く
が珠洲で作られています。

ほ 乾すことで「うまみ」がアップ

皆さんは、日本料理の三大うまみ
成分を知っていますか？

昆布に含まれるグルタミン酸、かつ
お節に含まれるイノシン酸、そしてあ
と一つが乾しいたけに含まれるグアニ
ル酸です。

不思議なことにグアニル酸は、生の
しいたけにはほとんど含まれていま
せんが、乾燥させると何倍にも増えるこ
とがわかっています。

乾燥させると、しいたけに含まれる
酵素の働きによって、うまみ成分のグ
アニル酸が作られるのです。