

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少
ないです。傘の厚みがある品種は、焼い
て食べることが多いようです。



← 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。



← 乾しいたけ

すず ほし さんち 珠洲は乾しいたけの産地

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。

しいたけは、コナラなどの丸太に菌
を植えてきのこを発生させます。これ
を乾燥させて乾しいたけを作ります。



← しいたけの菌を植えて
INNOJINJIN



↑ しいたけの菌を植えた木を、林の中で育て
て発生させます。

ほ 乾すことで「うまみ」がアップ

しいたけにはうまみの素となる成分
が含まれており、乾燥することでグアニ
ル酸といううまみ成分になります。

このグアニル酸は、日本料理に欠かせ
ない三大うまみ成分の1つです。