

しゅん 春 か 夏 しゅう 秋 とう 冬

“旬（应时）”之食材与烹饪②

本刊自第 27 期（平成 18 年 4 月号）起，就“‘旬’之食材与烹饪”这一主题开始进行连载。所谓“旬”，是指“季节性食材正值食用旺季，风味乃最佳之时”。

最佳食用期在 10～11 月的食材

下述为最佳食用期在 10～11 月的食材：

〔蔬菜・水果类〕胡萝卜・茼蒿・花椰菜・牛蒡・油菜・藕・芋头・红薯・白果・柿子・苹果

〔鱼类・贝类〕鲑鱼・青花鱼・秋刀鱼・比目鱼

〔食用菌类〕香菇・丛生口蘑・日本舞茸・松茸

食用菌类

我们在第 27 期里，给大家介绍了鲜香菇的食用与烹饪方法。其实食用菌的食用旺季本来是在秋季，只是现在由于栽培技术的进步，使得食用菌一年四季都能上市。绝大部分食用菌在栽培过程中一概不使用化学肥料、农药及抗生素，而是在无菌状态下进行室内栽培，因此烹饪时无需清洗，而且需要摘弃的部分也极少，所以说食用菌是十分有价值的食材；同时在营养方面，食用菌也富含人们保持身体健康所必不可少的各种营养元素。下面，我们就给大家介绍几种哪儿都可以买到的食用菌。

◆鲜香菇

是食物纤维最为丰富的食用菌。它富含维生素 D、对有害胆固醇进行排弃的牛磺酸、免疫细胞（大颗粒淋巴细胞），并富含能活化淋巴细胞、提高免疫功能的 β-D 葡聚糖。在进行选购的时候，最好是挑选菇帽肉质肥厚、饱满、且未完全打开，菇帽内侧褶纹色白、细腻的鲜香菇。

しゅん しょくざい りょうり 旬の食材と料理②

本誌 27 号（平成 18 年 4 月号）から「旬の食材と料理」をテーマにしたシリーズを開始しました。「旬」とは、「季節の食材の出盛りで、一番味の良い時期」のことです。

10～11 月が旬の食材

10～11 月が旬の食材には、次のようなものがあります。

〔野菜・果物など〕にんじん・かぶ・カリフラワー・ごぼう・チンゲン菜・れんこん・里芋・さつまいも・ぎんなん・柿・りんご
〔魚介類など〕鮭・鯖・秋刀魚・平目
〔きのこ類〕椎茸・しめじ・舞茸・松茸

きのこ類

27 号では生椎茸についてご紹介しましたが、きのこ類はもともと秋が旬の食材です。現在では栽培技術が高まり、年間を通して出回るようになりました。ほとんどのきのこは化学肥料や農薬、抗生物質などを一切使わず、無菌状態の室内で栽培されており、洗わずに調理できる上に、捨てる部分がほとんどない重宝な食材です。栄養的にも健康を維持する上で必要な成分をたくさん含んでいます。以下に、どこでも手に入るきのこについて紹介します。

◆生椎茸

もっとも食物繊維の多いきのこ。ビタミン D、悪玉コレステロールを排出するエリタデニン、免疫細胞（NK 細胞）やリンパを活性化して免疫機能を高める β-D グルカンを含んでいます。傘が肉厚で開きすぎていない、裏側が白くてひだの細かいものを選ぶようにしてください。

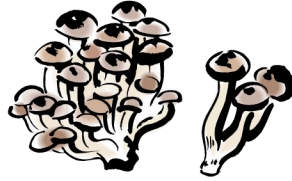
◆丛生口蘑

是鲜味元素、维生素 D、维生素 B2 及食物纤维等营养元素十分丰富的食用菌。据说它具有降低血压及血液胆固醇，预防及改善高血压及动脉硬化等作用。在进行选购的时候，最好是挑选那些茎白且粗短、每蓬的量较多且感觉较重的丛生口蘑。



◆日本舞茸

是富含钾及维生素 B 类，还有体内含糖物质及类脂体进行代谢所必不可少的尼克酸的食用菌。美国的调查研究表明，日本舞茸特有的成分——多糖蛋白质复合物，具有抑制癌细胞增长、并减少抗癌药物所带来的副作用的功能，日本舞茸因此也被用于抗癌治疗。由于高温会使日本舞茸的特有成分遭到破坏，且这种成份具有水溶性，因此烹饪的时候最好动作迅速，吃的时候连同炒汁或汤汁一同进食效果才好。在进行选购的时候，最好是挑选菇帽表面干燥、色浓、且光泽度好的日本舞茸。



◆朴蕈

是鲜味元素丰富，并具有提高免疫功能作用的食用菌。它富含一种存在于人体脑内、被称为“γ-氨基丁酸”的氨基酸，据说可以抑制神经兴奋、具有提高肾脏及肝脏功能的作用，同时有益于稳定血压及神经系统。在进行选购的时候，最好是挑选色泽呈淡淡的乳白色，且菇帽未完全打开的朴蕈。



◆杏鲍菇

是富含钾、维生素、食物纤维及尼克酸等多种对人体有益元素的食用菌。尼克酸不仅参与体内含糖物质及类脂体的代谢，而且还能帮助人体分解酒精毒素。人在饮酒时，尼克酸会处于不足的状态，因此喝酒时同时

◆しめじ

旨味成分、ビタミン D、ビタミン B₂、食物繊維などが豊富なきのこ。血圧や血中のコレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化の予防や改善に有効といわれています。軸が白く太く短めで、一株が大きく重量感のあるものを選ぶようにしてください。

◆舞茸

カリウムやビタミン B 群、糖質や脂質の代謝に必要なナイアシンが豊富なきのこ。舞茸特有の成分フラクシオン（多糖タンパク質複合体）は、アメリカではガン細胞の増殖を抑え、抗ガン剤の副作用を減らすなどの報告があり、実際にガン治療に使われています。舞茸特有の成分は高温に弱く水溶性なので、調理は手早く済ませ、炒め汁や煮汁ごと食べた方が効果が期待できます。傘の表面が乾いていて、色が濃く、つやのあるものを選ぶようにしてください。

◆えのきだけ

旨味成分を多く含み、免疫機能を高められるきのこ。ギャバという脳内に存在するアミノ酸が多く含まれており、神経の興奮を抑え、腎臓や肝臓の働きを活発にする作用があり、血圧安定・精神安定に役立つといわれています。全体に薄いクリーム色で、傘があまり開いていないものを選ぶようにしてください。

◆エリンギ

カリウム、ビタミン、食物繊維、ナイアシンが豊富。ナイアシンは糖質や脂質の代謝に関わるほかにアルコールの解毒にも働きます。お酒を飲むとナイアシン不足になるので、お酒と共に摂ると二日酔い予防になります。軸が白く太くて、傘の裏側のひだがくっきり出ているものを選ぶようにしてください。

摄取杏鲍菇，还可以预防宿醉不醒的情况发生。在进行选购的时候，最好是挑选茎白且粗、菇帽内侧褶纹清晰的杏鲍菇。

食用菌的烹饪方法

现在我们就给大家介绍一种用食用菌制作的日式家常便餐，敬请各位读者尝试着做做看。

《食用菌焖饭》

【材料：四人份】

米 … 2 合 (0.36L)

鲜汤汁 … 水 2 杯、海带 5 cm、干制鲑鱼屑 8 g

鸡肉 … 100 g

鲜香菇 … 四个

丛生口蘑 … 80 g

朴蕈 … 1/2 袋

酱油 … 一大勺加 1/3 勺

日本酒 … 一大勺加 1/3 勺

盐 … 1/3 小勺

※标准：一杯 = 200 cc / 一小勺 = 5 cc / 一大勺 = 15 cc

【烹饪法】

1. 将大米洗净后放入电饭煲中，倒入加进了调味料的鲜汤汁，并调节好水的量。然后轻轻搅拌大米，并放三十分钟。
2. 将鸡肉切成 1 cm 形状的块儿。
3. 将鲜香菇切成薄片；切去丛生口蘑底座无法食用的部分，并将其分成细条；朴蕈拦腰切成四段。
4. 将 2・3 放入 1 中煲熟即可。

※鲜汤汁的做法

1. 用一块干布擦去附着在海带上的沙粒，切成数段。
2. 将切好的海带放入水中，煮 5～6 分钟，即将煮沸时捞上来。
3. 将干制鲑鱼屑放入 2 中，煮 30 秒左右。注意不要煮沸。
4. 关火后放 30 秒左右，然后滤渣，只取汤汁。

きのこ料理

きのこを使った日本の家庭料理を紹介し
ます。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

《きのこの炊き込みご飯》

【材料：4人分】

米…2合(0.36リットル)

だし汁…水2カップ、昆布5cm、

削り鰹8g

鶏肉…100g

生椎茸…4枚

しめじ…80g

えのきだけ…1/2パック

しょうゆ…大さじ1と1/3

日本酒…大さじ1と1/3

塩…小さじ1/3

※材料の分量の基準

1カップ = 200 cc / 小さじ1 = 5

cc / 大さじ1 = 15 cc

【作り方】

1. 米は洗って炊飯器の炊飯かまに入れ、調味料を加えだし汁で水加減し、全体を軽く混ぜ、30分間浸しておきます。
2. 鶏肉は1cm角に切ります。
3. 椎茸は薄切りに、しめじは石づきを取り小房に分け、えのきだけは4等分に切ります。
4. 1に2・3をのせて炊きます。

※だし汁の取り方

1. 昆布は乾いた布で砂をとり、切れ目を入れます。
2. 昆布を水に入れ、中火にかけて5～6分煮て、煮立つ直前に引き上げます。
3. 2に削り鰹を入れ、煮立たせない程度に30秒ぐらい煮ます。
4. 火を止め30秒ぐらいそのままにして待ち、漉します。