

しゅん 春 か 夏 しゅう 秋 とう 冬

“旬”之食材与烹饪①

何谓“旬”？

“旬”原本是指“古代朝廷每年都举行的定例仪式之一，它是由天皇筹划主办、在属于每个月份的一旬（每十天为一旬）开始的头一天、即每月1日、11日及21日这三天里所举行的仪式”。而在本系列当中，我们所说的“旬”（中文说成“应时”——译者），则是指“季节性食材正值食用旺季、味道乃最佳之时”这层意思。

另外，“旬”一词还拥有“正处在做某件事情的最佳阶段”这一语意。

从本期起，我们计划在此栏目中，就“‘旬’之食材与烹饪”这一主题，为各位读者开辟一个新型系列刊载栏目。

4~5 月的应时食材

以下为 4~5 月进入食用旺季的食材：

[蔬菜・水果等]

草莓、土当归、钠沙蓬、青豌豆、水芹、牛蒡、豌豆角儿、竹笋、鲜香菇、韭菜、鸭儿芹、蜂斗菜

[鱼类・贝类等]

鲈鱼、日本银带鲱、章鱼、扇贝、裙带菜

鲜香菇

自然生长的鲜香菇，其食用旺季本来是秋天，但现在鲜香菇基本上都是人工栽培（3 ~ 5 月为春收时节；9 ~ 11 月为秋收时节），且最近几年，来自中国的鲜香菇（10 ~ 4 月）也逐渐增多，因此可以说一年四季都有鲜香菇上市。



香菇富含维生素及营养丰富的矿物质，而且香菇的热能（卡路里）较低，因此，它可以说十分有益于健康，并且也是拥有减肥效果的食材。

另外，将鲜香菇晒干，使其成为干香菇

しゅん 旬の食材と料理①

旬とは？

「旬」のもともとの意味は、「古代、朝廷で  
行われた年中行事の一つで、毎月1旬  
(10日毎)の初日にあたる1日、11日、  
21日などに天皇が催した儀式」のことで  
すが、このシリーズでは「季節の食材の出盛り  
で、一番味の良い時期」の意味です。

なお、この言葉は、「何かを行うにあたって、  
最適の時期」にもたとえられます。

本欄では、今号から「旬の食材と料理」を  
テーマにした新シリーズを連載します。

4~5 月が旬の食材

4~5 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]

苺、ウド、オカヒジキ、グリーンピース、  
クレソン、ゴボウ、サヤエンドウ、

筍、生椎茸、蕈、根三ツ葉、蒟

[魚介類など]

鱈、キビナゴ、タコ、ホタテ貝、ワカメ

生椎茸

天然の椎茸は、もともとは秋が旬の食材で  
すが、現在ではほとんどが栽培されたもの  
(春作は3~5月、秋作は9~11月)で、  
近年は中国産のもの(10~4月)も増加し  
て、一年中出回るようになりました。

椎茸はビタミンやミネラルなどが豊富に含  
まれており、しかも低カロリーであるため、健  
康に良く、ダイエットにも効果的な食材と言  
えます。

なお、生椎茸を乾燥させた干し椎茸は、水  
でもどす手間はかかりますが、香り、旨みの成  
分や栄養価が生椎茸を上回ります。

的话,虽说在泡发时要花一些时间,可是与鲜香菇相比,干香菇无论在香味儿、鲜味儿还是营养价值方面,都是有过之而无不及的。

### 〔香菇所富含的营养成分〕

维生素 B 1、维生素 B 2、食物纤维、钾、锌、铁、鲜菇多醣体（具有抗癌作用,有望被用于癌症预防方面）、腺嘌呤衍生物（具有降血压和降低血液中胆固醇成分的作用）、以及麦角甾醇〔经紫外线（太阳光线）照晒后,向维生素 D 转变的成分〕

### ◇ 择选优质香菇的方法

• 香菇菇帽肉质厚实、饱满,且未完全打开

- 菇帽内侧的褶纹色白、清晰
- 梗要粗壮精短

### ◇ 香菇的烹饪要领

• 用水冲洗的话,香菇的鲜味就会被冲淡,且颜色也会变黑。所以最好不要冲洗,而是在烹饪前,用拧干的擦碗布将附着在香菇菇帽和梗上的泥土擦净。至于附着在菇帽内侧褶纹上的泥土,则可以轻轻地从上面拍打菇帽,或是用小刷子将其刷掉。

• 干香菇要放于水中慢慢儿泡发。放于温水中泡发的话,自然来得快,但是有时会发得不完全。

• 鲜香菇容易变质、坏损,所以最好是用保鲜膜将其包好,保存于冰箱里,并尽早用掉。

• 将鲜香菇放在太阳下晒上大约两个小时,维生素 D 的含量便会增长 10 倍。

• 鲜香菇经冷冻后,鲜味儿会倍增。

• 将鲜香菇与圆白菜、西红柿及乳制品放在一起烹饪的话,鲜味儿亦会倍增。

• 与其它烹饪法相比,鲜香菇更适合于吃火锅或烧烤;另外,干香菇则适合于炖煮或拌菜。

• 用鲜香菇来炖煮时,加进水后慢慢儿进行加热,其鲜味儿会骤增。

• 用鲜香菇来热炒时,要是火小的话,其鲜味儿就会随着水分一起蒸发走,所以最好是快火速炒。

### 〔椎茸に含まれる栄養素〕

• ビタミン B 1、ビタミン B 2、食物繊維、カリウム、亜鉛、鉄、レンチナン（抗腫瘍作用があり、ガン予防の効果が期待される）、エリタデニン（血圧や血中コレステロールを下げる作用がある）、エルゴステロール（紫外線（太陽光）に当たるとビタミン D に変わる成分）

### ◇ 良い椎茸の見分け方

- 傘は、肉厚であまり開いていないもの
- 裏側のヒダが白くてはっきりしているもの
- 軸は、太くて短めのもの

### ◇ 調理のポイント

• 水洗いをすると香りが逃げ、色も黒っぽくなってしまいますので、水洗いはせずに傘や軸についた汚れは、調理前に固く絞ったフキンで拭き取る。また、傘の裏側のヒダについた汚れは、上から軽くたたか、ハケで払い落とす。

• 干し椎茸は水につけてじっくりもどす。ぬるま湯につけるともどりは早い、完全にもどりきらないことがある。

• 痛みやすいので、ラップに包んで冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにする。

• 生椎茸を日光に約 2 時間当てると、ビタミン D の量が約 10 倍になる。

• 生椎茸を冷凍すると旨み成分が増す。

• 生椎茸をキャベツ、トマト、乳製品と一緒に調理すると旨みが増す。

• どちらかと言えば、生椎茸は鍋物や焼き物に、また、干し椎茸は煮物や和え物に適している。

• 生椎茸を煮物に使う場合は、水から入れてじっくりと加熱すると旨みがぐっと増す。

• 炒める場合は、弱火で加熱すると水分と一緒に旨みが逃げてしまうので、強火で手早く火を通す。