

ベジタブル ライフ

ナメコ

～独特のぬめりが特徴のキノコ～

イラスト：小林裕美子

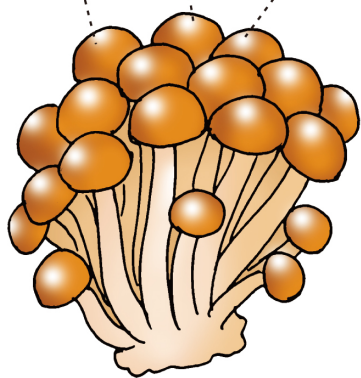
ナメコのプロフィール

- 【分類】モエキタケ科スギタケ属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンB1・B2、ナイアシン、カリウムなど

解説：KAORU

選び方

- つやがある
- 傘や軸がしっかりと
して肉厚
- 美しい山吹色



鮮度チェック

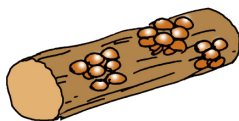
- 水煮の場合は水分が濁っていない
- パック入りの場合は袋が膨張していない
- 鮮度が落ちると全体的に弾力がなくなり、色が濃くなる

ナメコのいろいろ



菌床栽培ナメコ

一般的に流通しているナメコのおがくずなどで菌床栽培され、周年出荷の株を取ってばらした足切りナメコと株が付いたままの株取りナメコがある



原木栽培ナメコ

グナヤチなどを使って原木栽培したナメコ。10～11月ごろに収穫される。天然物に近い風味と食感が特徴

ナメコのヒミツ

日本原産

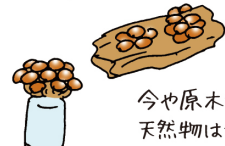
全国で古くから親しまれている天然物はグナヤチなどの広葉樹林で採れる

第2次世界大戦後

菌床栽培技術が確立。現在店頭に並んでいるナメコは菌床栽培。価格が安定していて使いやすい



大正時代
原木による人工栽培



今や原木栽培物や天然物は希少品

保存方法



ラップで密封保存

冷蔵保存

傷みやすく日持ちしない(1～2日程度)ので、できるだけ早く加熱調理して使い切ろう
水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う



冷凍保存

風味は落ちるが冷凍可能

水洗いしてすぐ使える
さっと湯通ししてジップパー付き密封袋に入れ空気を抜いて保存
パック入りのままで冷凍OK



ナメコのチカラ

高血圧予防やむくみの解消に効果が期待できるカリウム、血流を良くする作用があるナイアシンなども豊富



楽しみ方・食べ方のコツ

基本の下処理

株元は切り落として使用
栽培時のおがくずなどは、ぬめりを落とさない程度に水洗い



生食はNG

加熱調理が基本!
食感を残すため加熱し過ぎに注意

軽く水洗いしてひと煮立ちさせればOK

みそ汁・鍋物



あえ物



軽く水洗いして熱湯でさっとゆで、水気を切って使用



おひたし



うどんやそばなど
麺類のトッピング



ジャンボナメコや天然物
天ぷら、焼き物にも利用可能