



食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご習志野店 吉越 十ホ

『マッシュルーム』

洋食のイメージがある『マッシュルーム』。和名:『ツクリタケ』

意外や意外!! 世界一生産されているキノコなんです!!

日本では、千葉県香取市が生産量日本一!!

旬は3月〜6月、11月〜12月



『マッシュルーム』には、4種類あります。

- ①ホワイト種 → 淡白な味わい。スープやサラダに
- ②ブラウン種 → 香り、風味濃く硬めの肉質。煮込み料理に
- ③クリーム種 → 缶詰に使われることが多い
- ④ジャンボマッシュルーム → 普通のマッシュルームの**3倍**の大きさ!! 肉厚で、食べごたえもしっかり。肉詰め、ステーキなど

『マッシュルーム』は
うまみ成分が、
しいたけの**3倍!!**



A品 ジャンボ

きのこの鮮度は、なかなか判断がつきにくいものですよね。

【選び方】

カサを見てみましょう～。カサが締まっているものを選ぶと良いです。

しかし、お店に並んでいるときは見るのがなかなか困難。

もともと、鮮度が落ちやすいものでもあります。

カサが開くともっとも香りが強くなり、食べごろ!!

この風味を生かして、いろいろな料理にしてみませんか??



【保存方法】

水で洗ってはダメ!!洗うと、風味、味が抜けやすいです。

汚れが気になるときは、ペーパーで拭くのが良いですよ。

マッシュルームは湿気に弱いです。ペーパータオルに包んでラップや、袋に入れて冷蔵庫へ。1週間くらい保存可能。

長期保存の場合は、他のきのこと一緒にスライス、四つ切などにして冷凍庫へ。冷凍することで、細胞が壊れうまみ成分がUP!!

冷凍だからと過信せずに、2週間くらいで食べることをお勧めします。

【マッシュルームおすすめレシピ】

《出汁いらずのマッシュルーム味噌汁》

とっても

カンタン！！

材料:マッシュルーム、水、みそ

作り方:鍋に水をいれ、適当に切ったマッシュルームを入れて火にかける

味噌をといて出来上がり!!!

※マッシュルームから良い出汁が出ます!!



《マッシュルームのチーズフライ》

副店長

おすすめ！！

材料:マッシュルーム、クリームチーズ

作り方:まず、マッシュルームの石突を取る。

左右に何度か動かすとポコッと取れますよ。

石突は捨てずにとっておく。

開いた穴にクリームチーズを入れ、

石突をクリームチーズの上につけて

マッシュルームの形にする。

小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。



《マッシュルームの肉みそ》

ご飯にのせたり、
オムレツの具に

材料:マッシュルーム(300g)、豚ひき肉(150g)、

みそ・さとう(大4)・みりん(大2)

作り方:みそ、さとう、みりんは混ぜておく。

マッシュルームを一口サイズに切り、

油をひかずに炒める(ひき肉から油が出るため)。

マッシュルームの水分が飛ぶまで炒め、ひき肉を入れる。

火が十分に通ったら、混ぜておいた調味料を絡めて出来上がり!!

※鷹の爪を入れると大人の味に。。

《アヒージョ》《お浸し》《おでんの具》《炊き込みごはん》

すべて良い出汁が出ますよ～

レシピは店内にご用意しています。

マッシュルームの楽しみ方はたくさんあります!!

みなさま、ぜひやってみてください!!

