

キノコ最新情報  
(2007年9月放映)

高崎健康福祉大学教授  
農学博士 江口文陽

食用キノコの種類としては、マイタケ、エノキタケ、エリンギ、マツタケ、シメジ、ナメコ、シイタケ、ブナピー、ハタケシメジ、マッシュルームなどが知られている。  
キノコは、調理の仕方を工夫することで健康効果がアップし美味しくなるが、特に注目したい4種類のキノコ、ヤマブシタケ・シイタケ・ハタケシメジ・エノキダケについて、特に健康に関わる注目成分について紹介する。

## 1 シイタケ及びエノキタケの注目成分

- \* シイタケとエノキタケには、キノコの細胞質の中に含まれる多糖類の一つである“**キノコキトサン**”が多く含まれている。
- \* キノコキトサンを口から摂取すると、次の2点のダブルの効果がある。  
脂肪の排出：腸にキノコキトサンが幕を張り、腸をコーティングする。  
脂肪の燃焼：キノコキトサンが腸の隙間から身体に入り、**内臓脂肪を燃焼**してくれる。
- \* キノコキトサン摂取後の内臓脂肪の比較  
摂取前、内臓脂肪面積  $152.8\text{ cm}^2$  の54人の人が1日300gキノコを摂取したところ、8週間後に1番効果があった人で内臓脂肪面積  $74.4\text{ cm}^2$  と約50%減少した。
- \* キノコキトサン摂食と便中脂質の関係  
ラットの実験で、エサの中に9%のキノコキトサンを加えると、キノコキトサンなしでは油の量が3.45gであったのが、摂取後は7.48gと、食べなかった場合と比べ便中脂質の値が倍以上高くなった。( それだけ脂肪が便に排出された )
- \* 注目成分キノコキトサンを、更に増やす調理法がある。  
調理法によるキノコキトサンの比較 (mg/100g)  
通常の調理：472-----→ **冷凍処理：528**
  - ・ シイタケ、エノキタケは、冷凍すると細胞壁が壊れ成分が出やすい。
  - ・ キノコキトサンを効果的に摂る方法は、冷凍した後煮ると良い。
  - ・ さらに、食べる時はよく噛むと良い。

\* キノコキトサンは熱に強いので煮る。煮ることにより、液の中にキノコキトサンが抽出されてくる。

冷凍する前にシイタケはスライスしてから、エノキタケは根を切ってから細かく切り、袋に入れて冷凍すること。

\* スープの作り方

シイタケ・エノキタケのうま味を引き出すコツ：

ポイント：昆布だしを沸かし、凍ったままのキノコを入れる。

シイタケとニンニクが合うので、焼いたニンニクを入れる。

沸いたら5分位煮る。これにアサリを入れる。あさりが開いたら塩・コショウなど好みの味をつける。

\* シイタケとエノキのうま味たっぷりスープの作り方

材料(4人分) シイタケ： 4個                      エノキ： 1/2パック

アサリ： 20個                      ニンニク： 2かけ

アサツキ(きざんだもの): 大さじ2

昆布だし： 400ml                      塩・コショウ：適量

## 2 ヤマブシタケの注目成分

\* ヤマブシタケには、“**エリナシン**”という低分子タンパクが含まれている。

エリナシンは、次の健康効果がある。

脳梗塞の予防

糖尿病の予防

\* ヤマブシタケの特徴

柔らかくて味が染みこみやすい。健康効果を高め美味しくするには、調味料として味噌を使用する。味噌に漬けるとよい。

味噌とヤマブシタケを混ぜることにより、血液や血小板が固まるのを抑制してくれたり、血流改善、炎症抑制など抗酸化力が上がる。

ヤマブシタケの健康効果をさらに高める味噌の使い方は、味噌に漬ける。

漬けることで“**オルニチン**”の量が味噌のみでは4.3mg/100gであるが、**味噌+ヤマブシタケでは50.4mg/100g**に達する。したがって、味噌に漬けると良い。

\* ヤマブシタケの味噌漬けの作り方

ヤマブシタケは、エノキのように根の部分を落とす。手で裂いて細かくする。

これをさっと湯がいて、軽く水分を絞って合わせ味噌にし、冷蔵庫で5時間冷やす。

味噌床は、味噌 4 に対して味噌 1 を加えるが、ヤマブシタケはガーゼにくるんで漬ける。

ヤマブシタケは刻む。フライパンにオリーブオイル少量を入れ、タカノツメを温める。トウガラシの香りが出たらヤマブシタケを入れる。茹でたショートパスタ味噌床を少し入れてさっと炒める。刻んだハーブ、オリーブ油を合わせる。

\* 味噌漬けヤマブシタケのパスタの作り方

材料 4 人分

ヤマブシタケ：2 パック、白味噌：80g、味噌：20g  
ショートパスタ：120g、バージンオイル：40ml、唐辛子：本  
粉チーズ：適量、フレッシュハーブ：大匙 2（刻んだもの）

### 3 ハタケシメジの注目成分

\* ハタケシメジのうまみ成分のエキスは、次の健康効果がある。

血圧安定  
高脂血症抑制

\* ハタケシメジの特徴

- ・ シャキシャキ食感
- ・ 加熱方法によって、健康効果のあるうまみ成分が変わる。

\* ハタケシメジのうまみ成分エキスをより多く出す調理法

グアニル酸抽出量の調理法による比較

- ・ ゆでる 0.01
- ・ 焼く 0.5
- ・ **蒸し焼き 0.8 密閉して加熱すると良い。**

蒸すと良い理由は、蒸すと成分を外に逃がさないから。

\* お勧めの調理法

耐熱容器に少しバターを入れる。茹でたじゃがいもと生のハタケシメジを入れ、刻んだローズマリー、塩を合わせる。これにベーコンスライスを入れ、蓋をする。水は入れない。小麦粉を棒状に練り、蓋の周りに巻いて密閉し、220 のオーブンで 10 分加熱する。

\* ハタケシメジの蒸し焼きの材料（4 人分）

ハタケシメジ：16～20 本、ジャガイモ（茹でて皮をむいたもの）：200g

ベーコンスライス：4枚、塩：適量  
ローズマリー：適量、バター：8g

注目されるキノコの健康アップ調理法のまとめ

シイタケ、エノキタケ	冷凍した後煮る
ヤマブシタケ	湯がいたあとに味噌漬け
ハタケシメジ	密閉して蒸し焼き