

Q&A 先月の技術相談から

キノコの鮮度と保存方法

Q: お店には、多くの種類のキノコが並んでいます。ヘルシーで新鮮なキノコを、料理にふんだんに使いたいと思っています。キノコの鮮度の変わり方やお店で購入したキノコの保存方法を教えてください。

A: お店に行くと、色とりどりにパッケージされたキノコを目にすることができます。これらは、施設栽培によるものが中心であることから、一年を通じて味わうことができます。生産量が多いのは、シイタケ、エノキタケ、ブナシメジ、マイタケ、ナメコです。他にも北海道らしいキノコで黄色の鮮やかなタモギタケ、茶色い野生型エノキタケであるエゾコキノシタがあります。

収穫したキノコは、加工・調理するまで生きた状態にあるので、呼吸、水分蒸散および酸化作用を保持しています。これらの作用により、キノコは時間経過とともに、傘が開いたり、柄が伸びたり、組織が軟らかくなったり、さらにはしなびたり、変色したりして、鮮度が落ちていきます。

このような鮮度変化をできるだけ抑えて、新鮮な状態で一般消費者に届けるため、生産、流通のさまざまな段階で対策がとられ、水分の少ないキノコ作り、低温保存、包装資材による呼吸・水分蒸散の制御が行なわれ、お店に並びます。

キノコを購入したら、その日のうちに調理して味わうのが一番ですが、たくさん買ってしまったり、すぐに調理しない場合には以下の保存方法があります。

(1) 冷蔵

冷蔵庫の低温保存は一般的ですが、キノコが生きたままの状態を維持するため鮮度低下が進みます。数日のうちに使い切ることをおすすめします。

(2) 冷凍

すぐに調理しない場合には、キノコの根元（石づき含む）を切り落としたり、株をほぐしたり、大きいキノコを一口大に切ったりしてから、密封可能なジッパー付きポリ袋に入れて冷凍庫で保存します。約3週間を目安にお使いください。

冷凍キノコを加熱すると、生キノコを加熱した場合より、うま味に関するグアニル酸が多く生成する¹⁾ようです。実際に冷凍キノコを調理して食べてみ

ると、表1のようにキノコの種類によって、香りが良く食感も残り美味しい¹⁾もの、雑味が出て評価が微妙なものがあるようです。好みもありますが、一度お試しください。

表1 生と冷凍キノコを用いて比較したキノコ飯の味

種類	香り	色	味	食感	総合
シイタケ	△	○	○		△
マツタケ	◎	△	△	△	△
ブナシメジ	○		◎		◎
マッシュルーム				△	△
エリンギ		△	△		△

◎：1%レベルの有意差で冷凍もの優位，○：5%レベルの有意差で冷凍もの優位，△：大きな違いなし，空欄：若干低下。文献1のデータを基に表を作成した。

(3) 乾燥

天気が良い日が続くのであれば、天日で干す（日照射）という方法もあります。干す場合には、冷凍保存の場合と同様に、一口大に切る等キノコを処理してから日当たりと風通しのよいところに並べます。数日で完成します。表2のように、天日で干したキノコはカルシウム吸収に関するビタミンDが増加する²⁾ことが報告されていますし、干したキノコを戻して調理すると、味や食感が良くなるようです。

表2 乾燥法によるビタミンD含量 (IU/g) の違い

	キノコの種類		
	シイタケ	ヒラタケ	エノキタケ
熱乾燥	0	0	0
日照射	192	473	—
UV照射	257	1,197	2,491

IU：ビタミンDの効力。文献2のデータを基に表を作成した。

参考文献

- 1) 石黒弥生ら：冷凍した食用担子菌類の嗜好性，日本食生活学会誌，17，247-254（2006）
- 2) 桐淵壽子：紫外線照射による各種キノコ中のビタミンD2含量に関する研究，日本家政学会誌，41，401-406（1990）

（利用部 微生物グループ 原田 陽）