

目指せ野菜博士!

なめこの巻



お問い合わせはコチラまで...

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 ・高橋書店「からだにいい野菜の便利帳」監修 板木利隆
・木村栄一「施設空調型ナメコの集約栽培」日本きのこ学会誌20(1)

参考サイト・(有)角仲林業 ・JA全農長野 ・他

※掲載している青果物の傾向は、既存文献等を参考とし、主に弊社職員が行った簡易的実験・計測結果をもとにしています。

担当:惣万

東京たまお(25)



1.たまおが『なめこ』について考える

なめこ モエキタケ科 日本原産

ツルっとした特有のぬめりが特徴的なきのこ。天然物はブナやナラの枯れ木に群生し、日本の他に台湾でも自生しているとのことですが、食用にしているのは日本だけです。ぬめりがある食材を好む日本人には古くから好まれており、味噌汁や、大根おろしとの和え物でよく食べられています。

◆多摩青果への入荷時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

◆主な産地 長野県・山形県

施設栽培されているので、年中安定した出荷が保たれています。天然物の旬は晩秋ですが、市場に出回することはほとんどありません。

2.『なめこ』を知ろう!

◆なめこの種類 ... 大きく分けると2つの出荷形態があります。



「洗いなめこ」

最も一般的なタイプのなめこです。収穫時ハサミで足(軸)の部分を持ち、水で洗い、袋詰めし商品化されています。傘が開く前に収穫することが多いため、傘は小ぶりなものが多いですが、傘が開いた“開きなめこ”や、大粒のタイプのものもあります。

「足付なめこ」

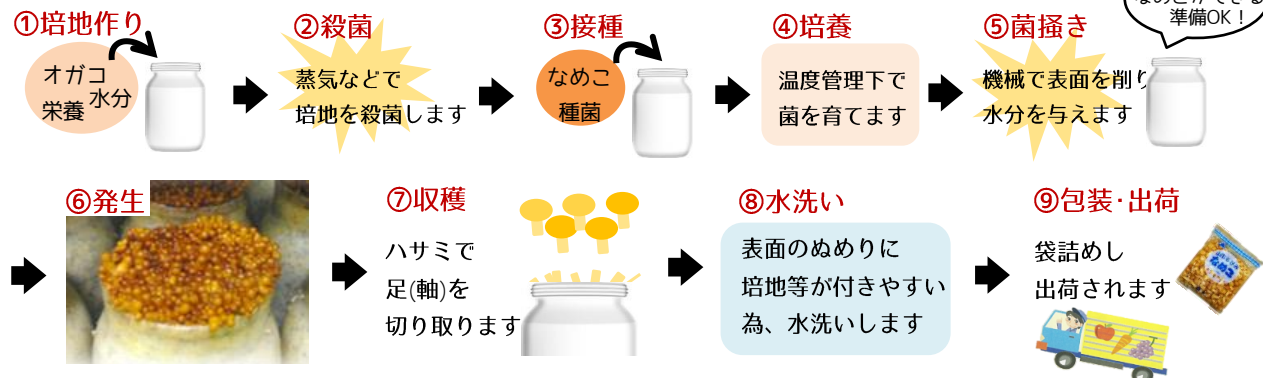
しめじやえのきのように、株ごと収穫したもので、水洗いはしていません。「やまなめ」「だいちゃんなめこ」「オッキーなめこ」など、産地ごとにこだわりの商品化で出荷されています。



◆なめこってどう育つの?!

栽培方法は「原木栽培」「菌床栽培」がありますが、現在は大半が菌床栽培です。なめこ栽培の歴史は比較的古く、昭和30年代後半には菌床栽培が普及し、昭和50年代には周年化栽培が本格的に開始されました。

<なめこ菌床栽培の行程 ~洗いなめこ編~>



ぬめりが惑わす?! 「なめこ」の疑問

そのまま食べられるの?!

加熱してからお召し上がりください。沸騰したお湯でサッと加熱すればOKです。電子レンジ加熱でも問題ありません。

どのくらいもつの?!

1日でも早くお召し上がりください。きのこの中でも鮮度劣化が早いきのこです。元々水分を多く含んでおり、また洗いなめこに関しては水に漬けていることからより長期保存には向きません。

洗ったほうがいいの?!

洗わなくても問題はありませんが、軽く洗い流せば安心です。ぬめりが異物を付けやすいので洗い流せばより安心です。ぬめりが落ちない程度に軽く水で流して下さい。また時間が経つと乳酸菌が増えすっぱく感じるがありますが、洗い流すことで緩和されます。

どうやって保存するの?!

短期保存は冷蔵庫、長期保存は冷凍庫へ。冷凍しても食感・食味共に大きな変化は無いので、すぐに使わない際は冷凍がオススメ。2~3週間はもちます。洗いなめこは袋のまま冷凍しても問題ありません。解凍せずそのまま加熱調理に使えます。

そもそも、このぬめりは何?!

ムチンという成分です。長いもやオクラなどにも含まれる成分です。

株ごとの足付なめこは一見粘りがないようにも見えますが、傘の表面はぬめりがあります。水で洗うとぬめり感が増し、茹でるとさらにぬめりが出てきます。

足付なめこ→



3.実践! たまおの『なめこ』鉄板レシピ

こちらのレシピの詳細はHPにて公開!

ピリッとネバッと新食感 なめこキムチチャーハン



なめこの豆腐グラタン
味噌汁で定番の具がグラタン

簡単なめこ大量消費 なめこのさっぱりサラダ

