

# 旬

shiitake mushroom

# 椎茸



3～5月と9～11月に旬を迎える。

調理する前に1時間程度、カサの裏を上にして日光に当てると旨みが増します。

## 「うまみ成分」とは？

うま味物質にグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあり、これらはさまざまな食品に含まれています。

昆布や野菜などに「グルタミン酸」肉や魚(かつお節)に「イノシン酸」キノコ類に多い「グアニル酸」などが含まれています。

### グルタミン酸が多い食品



### イノシン酸が多い食品



### グアニル酸が多い食品



## うまみの相乗効果

うま味物質は単独で使うよりも、イノシン酸やグアニル酸を組み合わせることによってうま味が強くなることが知られています。この旨みの相乗効果は経験的に料理に応用されてきました。

日本料理のだしは「昆布とかつお節」やそばつゆには「干し椎茸とかつお節」などです。だしを活用すれば塩分が少な目でも料理の味は引き立ちます。

## 旨みを引き出したおかず

### ☆2種類の豚肉の旨うま巻き☆

- ①しいたけ・しめじ・えのきを食べやすい大きさに切る。トマトは串切りにする。
- ②薄く小麦粉をつけた豚肉(生姜焼き用)1枚に①のキノコ類もう1枚に①のトマト1切れを巻いて、フライパンで焼く。
- ④火を止めて最後にバター小さじ1、コショウ、レモン汁を加える。バターが溶けるまで蓋をしておく。皿に盛り刻んだパセリを散らす。

