

## しいたけ



## 椎茸

旬は2回で、3月～5月の春しいたけと、9月～11月の秋しいたけがあります。

原産地は、中国やアジア熱帯地域と言われています。日本へは、中国から持ち込まれたという説や、古くから自生していたという説があります。日本で本格的に栽培が始まったのは江戸時代からです。大分県は、栽培するのに必要なクヌギの木が一番多く自生しているため、乾しいたけの生産量がNo.1です。(令和元年農林水産省HPより抜粋)

### 種類



### 冬菇(どんこ)

傘が開ききらないうちに収穫したもの。丸くて、傘の肉が厚いため、煮物や鍋物、お吸い物等、しいたけの形や歯ごたえが楽しめる料理に適している。

冬菇の中でも、傘が割れた最高級の『花冬菇』もあるよ！花冬菇は大量に生産できるわけではなく、全体の2～3%くらいしか取れないよ。



### 香信(こうしん)

春や秋の比較的気温が高い時期に出てきた成長の早いしいたけを、傘が七分開き以上になってから収穫したもの。大きくて傘の肉が薄いため、細く切って他の食材と合わせて使うちらし寿司や炒め物、スープ等に適している。



## しいたけの健康効果



しいたけには、『レンチナン』、『エリタテニン』、『エルゴステロール』という成分が含まれています。レンチナンは抗腫瘍作用があり、がんの発生、進行を抑制するリンパ細胞と呼ばれる細胞を活性化させたり、風邪などのウイルス性の病気に対して抵抗力をつける作用があるといわれています。

エリタテニンは、血圧や血中コレステロールを下げる作用があるため、高血圧、脂質異常症、肥満を防ぐ効果があります。

エルゴステロールは、陽の光(紫外線)を受けるとビタミンD2に変化します。

ビタミンDには抗がん作用があり、カルシウムやリンの吸収を助ける作用があります。