



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ

イラスト:小林祐美子

## マッシュルーム

~世界中で愛されるきのこ~

### マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属

【原産地】欧州

【おいしい時期(旬)】秋(10~12月ころ)

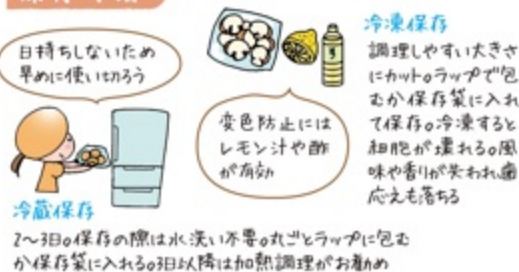
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、  
ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど



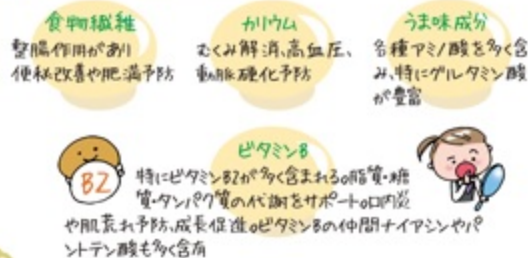
### 見分け方



### 保存方法



### マッシュルームのチカラ



### マッシュルームのいろいろ



**ホワイ種**  
(ホワイマッシュルーム)  
日本の定番種の全体が白く小型のかやの表面が滑らかで、見た目にも上品のブラウン種より日持ちはしないが、癖がなく淡白な味わい



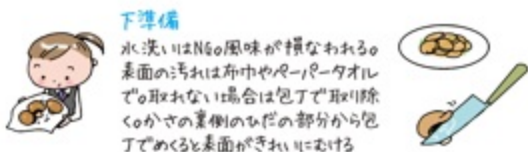
**ブラウン種**  
(ブラウンマッシュルーム)  
かやは茶色で、軸は白色の小型のホワイ種に比べてやや日持ちする原産に近いため、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長

### ジャンボマッシュルーム

品種ではなく、栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物の直径10cm、重さ100g以上にもなるそのままのゴーストステーキや肉詰めにもカットして小型のマッシュルームのようにも利用できる

### 楽しみ方・食べ方のコツ

生食: サラダ、マリネ 加熱調理: 炒め物、揚げ物、スープ



### マッシュルームのじみツ

#### 世界で愛されるきのこ

