

乾燥アガリクス茸のお召し上がり方

乾燥アガリクス茸の煎じ方は諸説ありますが、下記をあくまで一例としてご参照ください。
長時間、火を使いますので、火傷や火災になりませぬよう充分お気を付けてください。

A、一番煎じ

煎じ液はくさりやすいので1回に煎じる分量を1～2日分ごとにしてください。

まず1日に飲む量を決めます。例えば平均的な1日10gぐらい飲まれるのが良いとしましょう（もちろんもっと多くてもかまいません）。1回10g飲むなら2日分で20gを用意し、まとめて煎じます。健康な方でしたらもっと薄くても良いと思います。ただし、煎じた液は冷蔵しても腐りやすいので3日以上はまとめて作らない方が良いでしょう。

水洗いをしてから、ガーゼの袋などに入れます。

水の量は20gのアガリクス茸に対して1リットルです。アガリクス茸は重金属に吸着しやすいという性質を持っていますので、鉄以外の鍋かやかんで煎じます。（傷のないホーロー製か耐熱ガラス製などを使うのが一般的です）

以下は20gの場合で説明します。はじめは強火で沸騰させ、その後中火で約2時間煎じます。煮詰めると泡が出てきますが、この泡がなくなるまで煮詰めます。ここまでで出来たのが一番煎じです。

一番煎じでは、グルカン（ ）の抽出度は50%程です。本当は95で4時間かけないとグルカンはうまく抽出されないのです。しかし4時間も火にかけて注意しているのはあまりに大変で現実的ではありません。そこで一番煎じを取り分けた後に、以下の2つの方法をお試しください。

B、二番煎じと合わせる

一番煎じを取り分けた後に、35度の焼酎をアガリクス茸がヒタヒタになるまで入れて30分間浸します。

水を500cc加えて火にかけ、煎じ液が4分の1になるまで煮詰めます。

ここに取り分けておいた一番煎じを合わせて、強火で20分煮詰めて完成です。

冷蔵庫で保存して飲んでください。（冷蔵しても腐りやすいので1～2日で飲みきってください。）

C、料理に使う

一番煎じを取り分けた後、残ったアガリクス茸を、料理に使って全て食べます。

カレー、シチュー、煮物、炊き込みご飯などの具に使うのがおすすめです。

一番煎じは冷蔵庫で保存して飲んでください。（やはり腐りやすいので1～2日で飲みきってください。）

始めから煎じないで料理に使うこともできます。干し椎茸と同じように使ってみてください。ただし上記の、AとCの方法を併用したほうが当然、身体への吸収が良いです。

（ ）【注意】アガリクス茸の場合はグルカンだけが重要な成分ではありませんが目安としてとりあげました。