

## 乾燥ヤマブシタケ

生のキノコ類は腐りやすく保管することが難しいので、毎日使うためにストックしておけるよう乾燥して保存性を良くしてあるのが乾燥茸製品です。今やスーパーでも生ヤマブシタケが売られている時代ですが、毎日煎じて飲むものをいちいち買いに行くのでは続かなくなりがちです。しかも生茸は案外大きいもので、数日分買いためしても冷蔵庫内を狭くします。乾燥ヤマブシタケはそんな時に便利にご利用いただけます。

## 乾燥ヤマブシタケのお召し上がりかた

ヤマブシタケを召し上がるには次の2つが一般的でしょう。

- (1) 煎じて飲む
- (2) 料理して食べる

このうち、(1)の煎じて飲む方法は、キノコ類では最も普及している方法でしょう。とくに、細胞壁が硬くて食べても吸収の悪いキノコ(霊芝など)はしっかり煎じてエキスを抽出して飲む方法が効率よく成分を摂取できます。また、なるべく多くの成分を毎日摂りたいがために、エキスを飲む方法が当たり前となっています。

乾燥ヤマブシタケの場合もちろんその方法で全くかまいません。**煎じ方は同封した別紙「乾燥アガリクス茸のお召し上がり方」をご参考にしてください。**ですが、ヤマブシタケの場合キノコ類のなかでは煎じるのが楽なほうなので、鍋や大きなヤカン(鉄製はお避け下さい。ホーロー製がおすすめです。)にヤマブシタケを入れ、浸るまで水を入れて弱火で注意しながらじっくり煮るだけで、改めて焼酎などを加え二度煎じしなくても(したほうが本当はが良いはずですが)、ある程度濃く煎じることができます。

ただし、煎じた液は苦くて癖があります。下記にもありますが、そのまま飲むよりも、麦茶などで割ると飲みやすくなります。

一方(2)は、せっかくの中華山海の四大珍味のひとつですからここはひとつお料理して召し上がってみるのはいかがでしょうか?という提案です。以下に簡単な調理ヒントも記します。ただ、食べるのが目的であれば本当は生ヤマブシタケの美味しさにははるかおよびません。生茸は不思議なことにさして苦味がありません。機会があればお試し下さい。

## 調理のヒント

## 下ごしらえのしかた

生のヤマブシタケなら即料理につかえますが、乾燥したヤマブシタケの場合はもどしたほうが調理しやすいでしょう。乾燥茸の方が保存も楽で手に入りやすいので、以下は乾燥茸についての下ごしらえ調理方法をご紹介します。（生ならさしみでも食べられますが、乾燥茸はかならず加熱調理してください。）

### 1, 洗う

水でよく洗います。（万一、わずかにカビが生えてしまった場合も、洗って落ちれば問題ありません。もし落ちなかったらその部分を切り取ってください。）

実はこの時点で料理につかうことができます。少し苦みは残りますが、以下の「水につけてもどす」ことをしないでこのままつかった方が苦みは少ないので案外おすすめできます。コツは水分の少ない料理に使うか、手早く炒め物などにすることです。長く汁で煮込みますとかなり苦くなりますのでその場合は以下の下ごしらえを続けてからにしてください。

### 2, 水につけてもどす

干し椎茸をもどす要領で水につけてもどします。干し椎茸より大きいので1時間～半日はつけた方がよいでしょう。付け汁はしだいに薄い茶色に染まってきます。

このあと、即料理につかうこともできますが、このままではかなり苦いはずで、そこで、苦みを抜くために料理前に下ゆでをすることをおすすめします。

#### もどし汁はどうする？

もどした汁はいいにおいがしますが、なめてみるとびっくりします。この汁をいつもの干し椎茸のもどし汁のつもりで料理につかうと、料理全体がとて苦くなります。苦いものが好きな方にはたまらないと思いますが、料理全体の味のバランスが崩れちゃうのでは？もったいないのですが私自身はこのもどし汁は捨ててしまいます。

でも、このもどし汁にもヤマブシタケの大事な成分が溶けだしているのではないのでしょうか？正確にはその通りです。そこで、なるべく少ない水につけてみるとよいと思います。たまにヤマブシタケをくるくる返してまんべんなく水分を吸わせてみてください。もどし汁が少量なら、仮に捨てるにしてももったいないでしょう。

なにより、健康食品は続けてこそ良いもの。苦いのが嫌いなのに無理にがまんして全成分を摂ろうとしてストレスになるよりも、わずかに成分が抜けてしまってもストレス無く美味しく召し上がる方が、続けられるのではないのでしょうか。それでも気になってもどし汁を捨てられない方は、何とか工夫して飲むしかありません。

そこで、ひとつよいアイデアがあります。もどし汁をいったん加熱してさましてから、麦茶かウーロン茶に混ぜて飲んでみてください。たくさん混ぜると苦いので量は加減してみてください。なんと、これで意外と飲みやすくなります。実際このようにして飲まれている方も多いようです。

### 苦みを抜く場合は

ヤマブシタケのおいしさは苦みを抜くと一変します。その独特のすばらしい食感だけがより強調されて残ります。そして、スポンジ状ゆえに調味料をよく吸いますので、この後の味付けしだいでたいへん美味しい料理になります。

### 3, 下ゆでする

苦みは下ゆですることによりかなり抜くことができます。ゆでるほどに苦みが抜けますので、お好みで調節してください。

下ゆでする際に、ヤマブシタケを手で軽く握って、もどし汁をしぼっておくと苦みを抜きやすいです。この時、残ったゆで汁はもどし汁と同じ扱いでよいと思います。

## 下ごしらえした後は

下ゆですえ済ませれば、後は普通のキノコ食材として料理にお使いいただけます。既にお書きしました通り、このままでは淡泊な味ですが、スポンジ状ゆえに調味料や煮汁をよく吸いますので、しっかり味付けした料理の方が合うように思います。

有限会社吉田コーゲイ

〒358-0014 埼玉県入間市宮寺725      フリーダイヤル0120-315-093

<http://www.yoshidaco.com>      Eメール [aga@yoshidaco.com](mailto:aga@yoshidaco.com)