

きのこ料理コンクール第26回全国大会

開催日 平成25年3月5日(火)
場所 服部栄養専門学校(東京都新宿区)
主催 日本特用林産振興会
後援 林野庁

【沼田正俊林野庁長官祝辞】

みなさん、こんにちは。本日はきのこ料理コンクール全国大会がこのように盛大に開催されたことを心よりお慶び申し上げます。そして厳しい予選を勝ち抜いてこられました9名の方々に心よりお祝いと、このように見事にきのこを料理していただいたことに改めて感謝申し上げたいと存じます。

星野会長からもお話がありましたが、応募総数が2,132点とうかがっておりますが、さまざまな料理がみなさんの目に留まったのではないかと考えております。みなさんご承知のように森の恵みでありますきのこは栄養に優れて低カロリーな食品であります。今、国民のみなさま方は特に健康志向が強うございますので、そういった意味でこういったコンクールを通じてきのこの消費拡大が進むことは私どもとしても非常にありがたく思っているところでございます。

林業と申しますのは木材を生産して売ってということもございますけれど、実はきのこの生産もやっているということでございます。林業の出荷額の半分はきのこの生産によって生み出されており、きのこが売れるということは豊かな森づくりにもつながりますし、地域の振興にもつながるという意味で、私どもとしてはきのこの振興に努めさせていただきたいと考えているところでございます。

2年前に東日本大震災がございまして、いわゆる

放射性物質の関係がございまして、特に福島県を中心にきのこの生産が大変なことになっておりますし、また、いわゆる風評被害というものも発生しております。ただ強調させていただきたいのは、私どもとしましてもちゃんと調べさせていただいており、市場に出ているのは安全なきのこだけでございますので、そういった意味でもご安心してお召し上がりいただきたいということと、またせっかくのこうした機会でございますので、安全ですよということをいろんな方々にPRしていただければ、私どもとしても大変ありがたいと思っているところでございます。

今日のコンクールできのこの消費拡大が進み、そして森が豊かになって地域が振興され豊かになることを目指して、私どもも努力させていただきたいと思っておりますので、今後ともみなさまがたのご支援をお願いしたいと存じます。最後になりますけれど、このコンクールに多大なるご協力をいただいております服部校長をはじめ、今日審査していただきました先生方に改めて感謝申し上げますとともに、ご列席のみなさま方、ぜひ今後ともきのこを通じて森林、林業、地域を支えていただければ、私どもとしましても大変ありがたいと思っております。本日は誠にありがとうございました。

【服部幸應審査員長講評】

私ども先ほど、9名の方々がお作りになられた

ものを試食いたしました。きのこがどううまく使われているかということがポイントなんですけれど、料理には4つぐらいの要素があります。ひとつは「塩梅」。塩味をどううまく活かすか。この「塩梅」がどううまくバランスよくとれているかということ。それから「出汁」です。それぞれどういう出汁を組み合わせ、味として食材に生かしていくか。きのこというのは香りのあるものはあるのですが、基本的にはそれ自体にはあまり味がありませんよ。それにどう味をしみ込ませるかというのは大変な作業で、1時間という調理時間の中でみなさん苦労されるどころだろうなと思います。その分、「塩梅」を強くして味でカバーしようなんてことになるんですよ。ですけど本来ですともっとじっくりと味がしみ込んでるものの方がいいと思うんですよ。

それから「火加減」。これは火が入りすぎてはいけませんし、入らないとやはり味が今一つかな、ということがあります。最後は「切り方」。きのこというのは非常に弾力があり、歯ごたえのあるものです。大き過ぎても、厚過ぎても食べたときにつらいものがあります。それを薄過ぎてもいけませんしちょうどいい塩梅にするというのはまた難しいですよ。

こういったことを我々は意識しながら、どの方がいいばんバランスよく、味が整っていたかということでやらせていただきました。

今回1位を取られた方というのは、食べていてほっとするんですよ。ほっとするというのは大事なことでして、食べた後にお出汁をかける、そうするとあったかさがひゅっと、我々にも伝わってきました。食べてる方がほっくりした気持ちになって、それも安心感とかそういうものにつながりますからね。中のきのこが相当主張しているものがありました。これはちょっと手がかかっているけれど、しかし相手に訴える力があるな、と感じました。やはり長官賞を取られた方、お肉でお野菜ときのこを巻くんですよ。ですけど、しょうゆ味がベースにはなっているんですけど非常にバ

ランスよくて、ご飯が進むだろうな、というのを非常に感じましたね。

そういったことで、それぞれがいいものを出していましたし、例えばオリンピックという名前の旗が5本立っている料理がありますが、それについているソースが3種類しかない。これが5種類あったら本当にオリンピックになるんだろうな。しかしゆずの香りがすごくよく生きていてなかなかよかったですと思います。みなさんそれぞれ工夫をされましたね。高齢の方がお考えいただいたトルティーヤとか、え、高齢じゃなかった(会場：笑)、ええ、ベテランの方ですね、ちょっと表現を間違えました(会場：笑)。

今我々はきのこ自体が健康志向としては非常にいいものです。グアニル酸といううまみ成分も入っていますし、こういったものを料理の中で組み合わせを考えていただくということが大事だと思います。

今回も2,132名の応募ですから、236倍の競争率で、大したことだと思います。

今後も「塩梅」「出汁」「火加減」「切り方」をちょっと頭の隅に置いておいていただいて調理をすると、非常にバランスよくできるようになるんじゃないかと思います。ぜひきのこを大いに使っていただきたいと思います。

我々は「減塩運動」というものに取り組んでいます。厚生労働省の仕事なんですけど、日本人は塩を採り過ぎなんですよ。1日男性が11.9g、女性が10.1g採っているんですけど、国の指導としては男性が9g以内、女性が7.5g以内になっています。3、4日前に新聞でご覧になった方もおられると思いますが、どこの都道府県が長寿であったかという報告が出ていました。1位は長野県で、男女ともでした。2位は男性が滋賀県、女性が島根県、3位は男性は福井県、女性が沖縄県でした。我々が見ていると、塩分を控えているところが長寿だとわかってきました。長野県が男女とも1位になったのは、この20年間、長野県で減塩運動を推し進めてきていて、その結果なんですよ。塩味

をいかにコントロールするかというのは、これからのみなさんのテーマだと思います。まさにしいたけの中に、きのこの中には食物繊維やカリウムは身体の中の減塩効果を期待できるので、ぜひ大いに召し上がっていただきたいと思っています。

今回はみなさんそれぞれに特徴のあるものでしたし、なかなかおもしろかったです。高校1年生の彼の作った料理、すごいね、ボリューム感があってね。インパクトがすごくあります。ただ味が、出汁をもっとコントロールできていたら……、いい線いったのよ（会場：笑）。きちんとまとまっているかどうかというのも大きなポイントなので、その辺をこれからみなさん気を付けて作っていただけるようになるといいなと思います。これで仕事が終わっちゃったという気持ちではなくて、これからも料理というのは日常の中で続いていくものです。手作りほど大事なものはないです。世界の中でいちばん「おふくろの味」がなくなっているのは日本ですから。おやじの味でもいいですから、手作りの味を期待できるのは、実はきのこ類じゃないかと、私は思っています。みなさん、今後とも大いにきのこ料理を活用して健康になりましょう。本当におめでとございました。

【審査員講評】

●服部津貴子（服部栄養料理研究会会長）

本日は本当にご苦労様でした。今日のコンテストのためにずいぶん前から試行錯誤をしながら料理を作ってこられたことと思います。今回26回目ということで、毎年私も楽しみに拝見させて頂いています。昔に比べると年々バラエティに富んだお料理がたくさん出てきています。今年は若い方から熟年の方まで参加されていて、それぞれに素晴らしいお料理を作られ、審査をする側としてはとても悩みました。簡単に決めている訳ではなくて、審査員の中で話し合いをしながら決めますが、本当にみなさんよく考えて、手をかけな

がら作っていらっしゃる。

その中で、今日思ったのは、見栄えも素敵ですし、一生懸命作っておられて、みなさんに賞を差し上げたいと思っていますが、審査をする時に、いろんな種類の料理を審査していくのですが、コンテストの場合はやはりしっかりとしたインパクトがある方が有利です。いろんなお料理を試食する場合、きのこのコンクールであるならきのこをたくさん使うこと、それからお味に凝縮したインパクトを持たせること、それによって目立たせることができます。目立つと同時においしさを感じさせやすい。塩味を強くすればいいとか、そういう意味ではありません。お味がしっかりついているということも、審査の大きなポイントになりますので、これからみなさんにはまだまだトライしてもらいたいと思います。今回は、私個人としては、全体的にお味が薄いという感じがしました。

今日はこれからお家にお帰りになるかと思いますが、みなさん相当お疲れのことと思いますので、どうかゆっくりとお休みになって頂きたいと思います。そしてこのコンテストに参加されたことを誇りに思って、それぞれの地域で、きのこの普及をしていただきたいと思います。

きのこは日本人の食生活にとって、これからますます大切な健康食品になっていくと思います。これからみなさんが普及されるというのは素晴らしいお仕事になると思いますので、これからもどうぞよろしく願いいたします。本日は本当にお疲れ様でした。

●堀江ひろ子（料理研究家）

みなさん、お疲れ様でした。いろんなアイデアがあって、とても上手に、丁寧に作られていたと思います。今回は薄切りのお肉ときのこの組み合わせが多く見られましたが、とても理にかなっていますよね。というのは、きのこのグアニル酸とお肉のイノシン酸といううまみ成分の組み合わせで相乗効果があったのではないかと思います。薄切りのお肉だけでは物足りないところをきのこ

でボリューム感が補われていたと思います。

ただ、服部津貴子先生もおっしゃっておられたように、全体にきのこ自身がおいしく調理されていないように思います。おいしいものとおいしいものを組み合わせることで、よりおいしくなります。片一方が味が濃いからもう片一方は味が薄くてもよいかというとそういうものでもありません。例えばパスタを作るときに、パスタをおいしく茹でてあっておいしいソースと合わせればおいしいパスタができます。味のないパスタに濃いソースを合わせてもおいしくはなりません。それぞれのきのこの味をごらんになってから、包むなり、次のステップにいくことが大事です。私たちが頂くのはほんの一口なので、全部食べたらずょうどよくなるのかも知れませんが、そういう意味も含めて、もう少しきのこ自身の風味とお味を活かしていただくと、もっとおいしいものができたのではないかと思います。今日の結果に満足することなく、もっとこうしたらおいしくなるんじゃないかとか、そんな工夫があってもいいかもしれません。

上位入賞の2品についていうと、「キノまぶし」はとても凝っていて、上手にご飯の方とお肉に包み込む方の両方になっていましたが、お茶漬けにするにしろ、包むにしろ、私にはちょっときのこ自身が甘かった。「みやざき椎茸・どんこ巻き」は、外は味が濃く中は味がなく、ロースではなく肩ロースの薄切りにすると、お味がもう少し中に入って、肉の脂のうまみがしいたけとうまくかみ合ったかも知れません。

みなさん大変苦労されながら作られたと思います。せっかくここ、きのこ料理コンクール全国大会という出会いがあったので、きのこ料理を周りの方に勧めていただいて、頑張っていただけだと思います。

それから今、みなさんの家庭で乾しいたけが登場することが少ないかと思います。生のきのこもおいしいですが、やはり乾しいたけは生のきのこに比べてうまみが何倍にもなっていますし買い置

きもできますので、乾しいたけを使ったお料理も頑張っていただけだと思います。

みなさんもちろんご存知でしょうが、きのこは冷凍なさるとうまみが大幅にアップします。栽培のきのこですととてもお安く手に入るので、1種類よりも数種類をミックスした方がお味も食感もいろいろ楽しめます。そのまま冷凍されてもいいのですが、私は食べやすい大きさに分けてから新聞紙の上で1日、2日軽く干してからフリージングパックの中に入れて冷凍します。軽く干すことでかさも減りますし、お料理する時は冷凍のまま、炊き込みご飯にでも、煮物でも、炒め物でも、いろいろ使えて、もっときのこを気軽にたくさん使っていただけたらと思いますので、ぜひ軽く干してから冷凍する方法をお勧めしたいと思います。今日は1日、お疲れ様でした。ありがとうございました。

●久保木武行（酒家「華福寿」オーナーシェフ）

みなさんがどう料理するかよりも、きのこをどういうふうに扱うのかを興味を持って見ていました。ブラブラしているように見えますが（会場：笑）、一応プロですから見ているものは見ているのですけれど、今日は限られた時間で調理するので、みなさんきのこは味がしみ込みにくいということはわかっていたことと思います。みなさんとプロの違いは、プロは短い時間に集中的にポイントをつかんだ料理をするわけです。ですから例えばきのこを煮る場合でも、生のまま出汁に直接入れて煮ている方が多かったのですが、早く味をしみ込ませたいのであれば、一回軽く湯通しをします。湯通しをするとマイタケなどは色も抜けますけれど、ちょっと癖のあるアクが抜けるんですよ。湯通しが終わりましたら、熱いままでもいいですから、布巾か何かで抑えて水分を抜いてやってください。それから改めて出汁の中に入れると、スポンジと同じで出汁を瞬間的に吸い込みます。そうすると薄味でも短時間で中まで味がしっかりしみ込みます。

それから、乾しいたけとはかれこれ 30 数年間付き合っていますが、乾しいたけのいちばんおいしいところは戻し汁なんです。ですからその戻し汁を上手に使うために、乾燥した状態のものを一回軽く洗ってから、しばらく水に浸けていると、味は出てこないのですが、水分を吸います。そうしたら早い段階で石づき切ります。そして水戻しをする段階から、甘めに味をつけるのでしたら一つまみの砂糖を、塩味に仕上げるのであればほんのわずかな塩を入れておきますと、しいたけが戻りながら味がしみ込んでいきます。そうするとベースの味ができるので、強い味でこれでもか、これでもか、と味をつけなくても、短い時間で軽く煮てもしっかり味が入っていくわけです。その時に大事なのは、みなさんよく出汁を使っていますが、しいたけの戻し汁をもう一度上手に使うと、しいたけの味も香りも入っていきます。ですから、乾しいたけを水に浸けてお持ちになった方が今日おられました、水に浸ける時に、わかるかわからないか程度に砂糖や塩で味をつけて、戻ったら冷凍にして持ってくればいいのです。冷凍にするとしいたけの細胞が壊れて、スポンジのように味を吸収しやすくなっています。味付けに手こずるきのこやしいたけでも、ちょっとしたコツを覚えると、きのこの料理というのはものすごくおいしく出来上がってくると思うのです。

きのこは生で炒めるよりも、一度軽くボイルしてからぐっと抑えて水気を取ってから炒めると、短い時間で油を吸ってくれますし、香りと味がきのこの中に残ります。そういう仕事をすると、こうした短時間の中でも、味をしっかりつけることができます。「味をしっかりつけてください」というと、みなさん、濃い味をつけようとするのですが、「しっかりつける」というのは、砂糖や塩やしょう油をたくさん使えということではなくて、十分しみ込ませて炒めた後に、口の中にその味が最後まで残る程度の味加減がいいんじゃないかと思います。

一番いいのは、見よう見まね、と私はよく言う

のですけれど、料理のできる人の下で同じように仕事をしていれば、ちゃんと教えてもらわなくても覚えていきます。僕らはきのこを扱う時には、そういうことを自然にやっているんです。これはきのこだからこうしなきゃいけないとか、こうした方がおいしくなる、なんてことではなくて、自分の経験の中から、そうした方がおいしくできるとか、短時間でできるとか、しっかり味がつくとか、そういうことを見よう見まねでやっておく。「おふくろの味」がなくなったというのは、離婚率が高くなったからではなく、お母さんと一緒に料理を作る、お父さんとでもいいです、そのことによって、口では伝えられない何かを肌で感じ取って、そういうものを受け継いでいくのがおふくろの味だったりおやじの味だったりするわけです。私は仕事をしているときはべらべらしゃべりません。毎日同じメンバーで仕事をしていると口をきくものいやになるから黙ってやっているわけですけど（会場：笑）、黙ってはいても手を抜かない仕事をしているわけで、そういうものを見てもらう。たくさんの友達と料理をすると、中に、そういうとんでもないコツを発見できる人がいたりします。そしてそれを誰かにまた伝えていく。お父さん、お母さんが作っていてどうしてこんなにおいしいんだろう、というのは、ひと手間かけているんですね。そのひと手間が、こうした短時間での決戦の時に生きてくるのかな、と思います。

もうひとつは、こういうコンクールですから見た目も大事なので、つやを出す仕事についてお話をします。できた時はとてもよかったのですが、そのまま置いておくと空気にさらされてパサパサになってしまう。ですから煮汁を少し多めに作っておいて、お鍋から料理を出した後に、煮汁を少し煮詰めていって、すこしとろみがついたところで、もう一度料理を煮汁にくぐらせると、照りやつやが出ます。それが水分やうまみが抜けるのを防いでくれる。そういう工夫が、とても微妙なことですけど、料理には結構大事なことなのです。大らかな性格よりもピリピリしている方がいい。そ

ういう些細なことにこだわらないと料理はできて
いけないのです。些細なことにこだわりを持っ
て大らかに生きていくのがコックの世界です
(笑)、ひとつ参考までに。46年、中華料理の世
界で生きてきて、やっとこの頃わかるようになって
きました。今日の参加者の中には、あと40年
やっても今の私よりもまだ若い方もおられる。ひ
とつ期待をして、これからもおいしい料理を、い
い料理を、きのこ料理を普及させるためにぜひ
作ってほしいと思います。

【参加者からのコメント】

●山田あゆみ（茨城県・肉巻きエリンギとしめじ のバルサミコ酢豚）

子供が3人いて、以前はパティシエをしてい
て、素材の組み合わせなど、思い付きで参加させ
ていただきました。茨城は地震の影響で風評被害
だけではなく実害も出ているので、子供のためにも
おいしい料理をたくさん作っていきたいと思いま
す。

●上原大輝（群馬県・エリンギのはさみ煮）

群馬県の公立の中高一貫校に通う16歳の高校
1年生です。調理科とかではなく、しかも料理
部などにも入っていません。週1回の家庭科の
授業と、家で親がいない時に料理をするくらいで、
先生方のお話を聞いても、すごいと思うのが半
分、何が何やらさっぱりというのが半分です。参
加した理由は、家庭科の夏休みの宿題で、群馬県
のきのこ料理大会に参加するための料理を考えて
きなさいというのがありました。うちの学校は1
学年が126人なのですが、その中から私ともう
一人同じ学年の人が選ばれました。そして群馬県
の大会に気軽に出場したら通ってしまって、今こ
こに来た、ということです。ずいぶん期待してい
ただいているのかどうか分かりませんが、これか
らも大学受験の勉強も頑張りながら料理も頑張り
たいと思います。ありがとうございました。

●飯野里美（栃木県・きのこの生春巻き ～オリ ンピック風～）

この大会に参加したきっかけは、去年の夏休み
の宿題で課題が出たため、自分で出たいと思っ
て応募したわけではありませんでした。レシピを
考えて送ったら選ばれて、栃木県大会で2位に
させていただきました。こういう全国大会に参加
するのは初めてなのですが、あまり緊張すること
もなくできたので、よかったと思います。ありが
とうございました。

●佐藤優衣（栃木県・木の子と焼き鳥の煮こごり）

さっき話していた彼女と同じで、夏休みの宿題
で課題が出て、選ばれました。私の学校では私を
含めて3人、栃木県の大会に出させていただい
たのですが、ほかの2人は不運なことにそこま
ででした。私が3人の中の1人としてここに参
加させていただきましたが、力尽きました(笑)。
以上です。

●竹内清美（長野県・肉巻きえのきとエリンギマ リネの生春巻き）

私はきのこの種菌を作るところに勤務していま
す。私の住む長野県中野市はエノキタケの生産量
が日本一なんですね。エノキタケは料理の中での
メインになかなかない、きのこの中でも私的
にはむずかしい素材です。

きのこ料理コンクールに参加させていただいて
8年目くらいになります。全国大会は第20回大
会の時に長野県の代表としてこちらに参加させ
て頂きました。その時は本当に炒めただけの料理で、
どうしようと思ったのですが、今日もお見えの審
査員の先生方に、味がとてもよかったと褒めてい
ただきました。お料理はそんなに好きでやってい
る方ではないのですが、やっぱりお料理はおいし
くないといけないな、と本当に感じました。今回
はとにかくエノキタケをメインに、ということで
考えました。先ほどの高校生の方はたまたま出し

たら選ばれたということですが（会場：笑）、私なんてアイデアが全然なくて、年に1つ考えるのでも頭が痛いんです。コンクールの2か月前になるとストレスがたまってお腹が痛くなって、考えに考えた末に出品させていただいたのですが、エノキタケがメインの料理を今日、みなさんに見ていただいただけでも本当にうれしく思います。ただ味の面では先生方がおっしゃっていたように、もうちょっとしっかりとした味付けとかインパクトとか、そういうものを考えながらやっていきたいなと思います。また来年できるかどうかわかりませんが、なるべく1年に一品くらいは、ない知恵を絞りながら、何とか頑張ってみていきたいなと思います。今日はどうもありがとうございました。

●川瀬照太郎（岐阜県・キノまぶし）

高校3年生で、今日が卒業式でした。学校からの後押しもあり、こちらに参加させていただきました（会場から「おめでとう」の拍手）。今日はグランプリがとれてうれしく思います（再び拍手）。僕の学校は専門学校もまじっていて、その中でコンテスト部というのがあり、自分で参加したいものを選んで参加するというものです。いろんなコンテストがあり出品したのですが、今回きこの料理コンクールに採用されて参加しました。最初は通る自信がまったくない料理だったのですが、県大会でグランプリをいただいて、先生方に全国大会でもぜひグランプリをとるよう頑張れと言われて練習を重ね、今日、ここまで来ることができました。

今日の「キノまぶし」は、「ひつまぶし」を題材にしたものです。きのこを牛肉で巻いて揚げて、出汁をかけて食べるという料理をメインにしてみました。ありがとうございました。

●梅野悦子（大分県・豊後どんこトルティーヤ）

年が66歳なので、高齢というか、ベテランというか、服部幸應先生がおっしゃっていたのは私

のことかなと思って聞いておりました（笑）。私はこの場に来るのは3回目になります。4年前は、あれよあれよという間に長官賞をいただいて、その次の年は夫が参加したのに付いてきました。今回は3回目です。しいたけ農家の方が本当にこだわってこだわって、ほだ木を置く場所からこだわっていいのを作っているんですね。私も知らなかったのですが、「こういう種類を作っているんです」とうかがったら、「この人たちのためにも頑張らないといけんな、大分県の椎茸のよさを出さんといいけんな」と思いました。

いつも自分がしている家庭料理、和食料理とまったく違いましたが、高齢者がよくトルティーヤを頑張りましたとおっしゃっていただきました（笑）。今回は若い人に少しアピールしようと思いましたが、本当に苦しみました。先生方のおっしゃる通りで、普段はいつものお味で料理をしているのに、今回は難しかったなあということと、急遽、生産者の方が「4種類もできました」ということに心を奪われて、大きい椎茸を持って参りました。帰りましたら農家の方に「こういうことだったよ」と話し、私の弱い力ですが、後押ししていきたいなと思います。どうもありがとうございました。

●斎藤喜代子（宮崎県・宮崎椎茸どんこ巻き）

私は宮崎の調理・製菓専門学校の学生です。この歳で学生なんて恥ずかしいですが、私も冬休みの宿題で乾しいたけを使った料理のレシピを出すように言われました。出さないとのどの教科かはわかりませんが10点マイナスとのことなので、必死になって考えました。それも家の残り物のお肉を使ったものでしたが、今日は見栄を張ってちょっといいお肉を使ったのですが、それが失敗だったようです（笑）。いつもはもう少し脂のあるお肉で椎茸を巻くのですが、今日は椎茸だけでなく、宮崎のお肉もPRするつもりで、いいお肉を使いました。それでも長官賞という賞をいただいて、料理の時は緊張しなかったのですが、表彰された後は足がガクガクで何のことかわからない

くらいで、びっくりしました。こんな料理でここに来たこと自体、恥ずかしい思いでしたが、長官賞をいただいて、少しは自信を持ってもいいのかな、と思っています。今日は本当にありがとうございました。

●後野麻衣（鹿児島県・きのこのパンペルデュサンド）

このコンクールに参加したきっかけは、私は今、専門学校に通っているのですが、私の場合も宿題でした（会場：笑）。この料理は、私はパン屋さんでアルバイトをしていて、そこではフレンチトーストも作っているのですが、そこからヒントをもらって作ってみました。以前は農協に勤めていたのですが、今学生をしているのは、食育活動に興味を持ったためです。農協の活動では、子供たちを集めて農業体験をさせるイベントがありました。それがスタートとなって、初めて田植えをしたり、農作物を収穫したりしました。子供たちがメインなのですが、私も経験することができました。今度は保育園に勤めることになりましたので、そこでこれからも頑張っていきたいと思っています。今日は参加させていただきありがとうございました。

【コメント】

●板垣（林野庁）

みなさん、こんにちは。きのこの需要拡大、きのこの安全性、特に放射性物質の検査といったことを担当しています。今日参加いただいている茨城県、群馬県、栃木県、長野県でも今回の事故の影響が出ており、林野庁としては生産者の方が安心して生産できるように、また消費者の方々も安心して食べられるように、頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。今回は全国大会ということで、料理という素晴らしい作品を作ってくださいました。各県で強力に

バックアップをして、学校給食や地域のイベントなどで、それらの料理を積極的に活用していただいて、きのこの需要拡大にご協力いただきたいと思います。

また、審査員の先生方から乾しいたけについてのお話もありました。乾しいたけは今、価格が下がってきているということで生産者の方々も大変ご苦労されています。非常に優れた食品でありますので、みなさんにも、乾しいたけを使った料理にトライしていただきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

●中尾（林野庁）

みなさま、本日はおめでとうございます。板垣と同室で仕事をしており、今後きのこのPRを推し進めていこうと考えております。今日みなさまの作品を拝見して、盛り付けなどもとてもきれいで、下に敷くマットや横に置く小道具など、こだわりがうかがえて素晴らしかったです。これからも椎茸をはじめとしてきのこの方を、よろしくお願いいたします。本日はおめでとうございます。

【フリートーク】

●堀江

先ほど久保木先生から、乾しいたけを少し水で戻してから、石突を取るといいということでしたが、久保木先生が使っていらっしゃるのとはとても上等なものなので（笑）、少し水に浸けておかないと足が取れないのですが、お家で使っているような椎茸なら、乾燥状態でもはさみや手で折れるので、折るなりはさみで切ってから水に浸けると戻し時間が短縮できます。足からも出汁が出るので、一緒に水に浸けておいてください。

それから、みなさんもやっていらっしゃるでしょうが、ポリ袋の中に乾しいたけと水を入れて、中の空気を抜くようにすると、最低限の水で戻る

ので、私はそのように戻しています。

●梅野

乾しいたけを冷凍する時は、お塩を一緒に入れて冷凍するんですか？

●久保木

冷凍する時は水を軽く絞って、水分をなるべく抜いた形で冷凍します。こうすれば色が悪くならないことと、しいたけの香りも残ります。戻し汁は別の容器に入れて冷凍します。

それから乾しいたけを戻す時は、たっぷりの水で戻すと戻し汁に味が出てきません。戻すときの水の温度ですが、冬であれば10～15℃くらいの温度の水を入れて室温で戻すと戻りが早いです。夏であれば水に浸けたら冷蔵庫に入れて戻す方がよい状態が保てます。

しいたけは冷凍するとグシャグシャになるんじゃないかと思うかもしれませんが、まったくそういうことはありません。ただ、あまり重ねると解凍する時にお互い水分を出し合うので、1枚ずつパックに並べたら、その上にラップを1枚のせておく。香りや味は冷凍した方がよくなります。戻した足などは細かく刻んでひき肉と炒めておくと常備菜や、いろんな料理に活用できます。日本の食材では捨てる部分はほとんどないはずですが。私の店では1日に20リットルくらいのスープを作るのですが、その中に戻した足をいれておいて6～7時間煮ると、ふくよかさが出る。出汁がしっかりしていれば少ない調味料でも味の広がりがいんです。ですから足もそのように活用していただけるといいかと思います。

私は全国でしいたけの料理講習会をやっていて、去年は高知と徳島、大分に行き、今年も4月に島根、宮崎、福岡へ行く予定です。その時に、乾しいたけの戻し汁を使ってスープを作ってもらっています。鶏か豚の脂浮きの少ないひき肉を少し入れて1時間くらい弱火で煮詰めると、しいたけの香りのする透き通ったスープができま

す。そこに入れたひき肉は取り出して、戻した足を刻んで一緒に炒めます。それに豆板醤を少し入れる。それをおかずにない時に暖かいご飯にのせて食べてみてください、と話しています。意外とみなさん、そこまではやっておられない。捨てるのが豊かさの証明なのかも知れませんが、我々プロは物を捨てないのが原則で、どこまでその材料を使い切るかというのも、ひとつの仕事のテーマです。いろいろ研究されたらいいと思います。

●梅野

農家の方からいただく乾しいたけは立派なのがなくて、足も太いので戻すのに時間がかかります。それでも足は手で裂いてきんぴらにしたりしています。この前、足の部分だけ鉋で切って干したものを袋一杯にいただいて、活用方法を考えて下さいと言われまして、スープにすればいいんですね。

●久保木

スープで使った後も、もう一度使ったらいいです。細かく刻んでかき揚げに入れてみるとか、チャーハンに肉などを使わずにカロリーを低くするなら戻した足を入れるといいです。しいたけは肉代わりになるんですよ。食感もいいですし、食べごたえもあるし。ただ、乾しいたけはみなさん、お高い、お高いと言われますが、水に戻すと5～8倍になります。20年以上前だと10倍に戻りました。1kg5,000円の乾しいたけでも、水に戻せば1kg500円になるんです。ですからそれほど高くはないし、生しいたけよりもはるかに安い。栄養は豊富ですコストも安いんですけど、先ほどのように水に戻すのが面倒だとか、味がしみ込むのに手間暇がかかるし、工夫が必要なんです。そういう面倒なことはしたくないということで「乾しいたけは面倒くさい」となるんですが、水に入れておいて冷蔵庫に一晩おいておけばいいだけなんです。こんな面倒くさくない材料は少ないので、いろいろ工夫をされて使ってみてはいかがかと思います。

●竹内

今日、エリンギをマリネする時に、エリンギの水分を抜くために、ゆっくりじっくり水分を飛ばしたんですが、いつも気になっていることなんです。火にかけ過ぎたことによって、きのこの栄養分とかは壊れたりはしないのでしょうか。

●堀江

たぶん、熱によって壊れる栄養分はほとんどないので、大丈夫だと思います。

●久保木

ビタミンDなどは、油で炒めることで効果が増すことがあります。それから、きのこの水分を抜く場合、フライパンに油を引かずに空煎りすると早く水分が抜けます。油を引くと、切ったきのこの断面に薄い油の膜ができるので、中から抜けようとする水分を閉じ込めてしまう。最初に空煎りをして水分を飛ばしてから油を入れた方が、少ない油で効果的にできます。みなさん油を入れるのはくっつくため、あるいは水分を抜くために油の温度が高い方がいいとお考えかもしれませんが、水の温度は100℃以上にはなりませんから、フライパンでそれくらいの温度で空煎りすれば水分も抜けるし、香ばしさも増します。

●堀江

水分を抜きたいなら蓋をしなければよかったのに、ずっと蓋をしていらっしまった。

●竹内

最初にうちのフライパンでやった時に、初めに空煎りをしたんですが、ちょっと焦げてきてしまったので、少しのオリーブオイルと塩と水を入れて蓋をして蒸して、中から水を出してから、後で強火にして水分を飛ばそうという作戦でした。

●堀江

それはそれでいいんだけど、いじり過ぎると余分な水が出てきたりする場合があります。触らない方がいい場合がありますよ。

●久保木

あれぐらい薄く切って油で炒めるのであれば、フライパンに油を入れて油の温度を上げておいて、薄く切ったエリンギをさっと油通しした方が焦げずに水分を抜きやすいかも知れません。ただ、ぬるい油の中に入れてしまうと、きのこが油を吸ってベチャベチャになりますが、180℃以上の油なら、薄く切ったものであれば油に入れた瞬間に表面の水分は飛びますし、中まで油は入りません。

炒めものに使う場合は、先ほど言ったようにさっと湯通ししてから水分をしっかりとってから炒めれば、普段使う半分の量の油できのこを炒めることができます。これは貧乏会社の我々がよく考える方法です。ものが豊富にあって儲かっている店は何でも物をたくさん使いたがるんです。我々のように少ない材料をどれだけ効率よく調理するかを考えると、きのこは素材としてはおもしろいと思います。

●堀江

私だったら茹でないで電子レンジかな。家庭だったらそのままレンジするだけで水分は抜けるから。家庭でやるならレンジでいいと思います。

●山越

しめじなんですが、時々ボイルすると苦くなることあるんですが、それはどうしてなのか、また、どうしたら苦くならないのか。

●堀江

培地の問題でしょうか。この頃は苦いしめじは少なくなりましたね。昔は結構ありましたけど。

●板垣

今のきのこは、そういった苦情は少なくなってきています。培地の問題や栽培条件によって、そうしたことが起こるのだらうと言われていました。

●山越

特売で買ったからかしら（会場：笑）

●堀江

本来は苦いんでしょうかね。

●久保木

野菜やきのこは、人間には感じませんがみんな苦みを持っています。最近の研究では、そうした苦みが、長生きをするための要素になっているそうです。そういうことをずいぶん研究されている方もおられます。きのこの苦みはチョコレートの苦みに近いんだそうです。ですが、きのこの苦みを感じられるというのは、味に相当敏感な方です。

●山越

ありがとうございました。