



戻し0分でうまみ30倍！？真・干しシイタケ究極活用術

2019年05月15日放送



今回の番組について

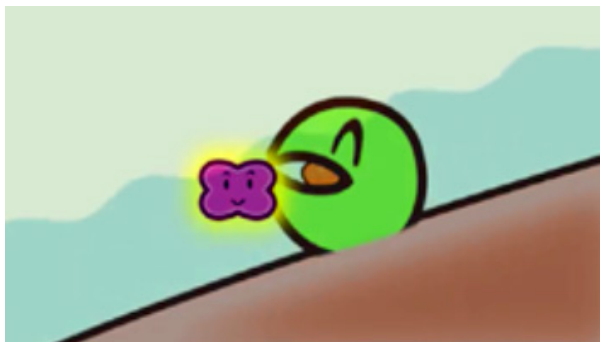
今、世界で注目を集めている日本の食材…それは「干しシイタケ」。海外でも“シイタケ”の呼び名で通り、その栽培方法が世界農業遺産に指定されるほど。干したからこそ生まれるグアニル酸といううまみが大注目の理由。最新の研究で、なんと舌の味を感じる部分の構造を変えて、より長く強くおいしさを感じるようにする力があると判明！ところが、日本国内では対照的に生産量が激減し、衰退の一途。使わなくなった理由が多かったのが「戻すのが面倒」。そこで、たった10秒でうまみを超簡単に引き出せる秘策を大公開！



今回のお役立ち情報

人体の構造を変える！？驚きのグアニル酸効果

シイタケを干すと生まれるのが、うまみ成分「グアニル酸」。干したりして細胞が壊れたとき、その中でうまみのもととなる物質と酵素が会うことで出来るものです。その驚きの効果を発見したのが、コペンハーゲン大学のオーレ・モウリットセン教授。代表的なうまみ成分グルタミン酸と、グアニル酸を一緒に摂取すると、グアニル酸が舌の味を感じる受容体の構造を変えて、うまみ成分を長く保持するようにしちゃうんです。日本古来の合わせだしがおいしかったのは、まさにこれが理由。グルタミン酸はいろんな食材に含まれているので、干しシイタケの可能性は無限大！番組では、おろした干しシイタケをなんとアイスクリームに混ぜて試食してもらったところ、大好評でした。



戻し時間ゼロ！おろし干しシイタケでいろんな料理が大変身

干しシイタケを使うときに面倒なのが、戻す手間。それを一気にゼロにしつつ、グアニル酸のうまみ相乗効果だけをいただく秘策が「おろす」こと。おろし金で、あまり力を入れずに円を描くように干しシイタケをおろすと、簡単に粉末状にできちゃうんです。使いたいときに、使う分だけおろせばOK。番組ではアイスクリームにかけましたが、ほかにもカレーやみそ汁などに仕上げにひとふりするのもオススメ。加熱中に入れると、よりうまみが引き立ちます。



※しいたけアレルギーの方はお控えください

【料理に入れる場合】

◎カレー

カレー（2人分）に対し、干しシイタケの粉を大さじ1と1/2が目安
⇒水を入れ加熱するときに加える

◎味噌汁

味噌汁（2人分）に対し、干しシイタケの粉を大さじ1が目安
⇒水を入れ加熱するときに加える

※水を加える料理には、水を入れるタイミングで干しシイタケの粉末を入れるとうまみが増します。

香りが気になる人は最後に一振りでもオッケー。基本どのタイミングで入れてもおいしくできます。

【調味料に入れる場合】

◎ケチャップやマヨネーズ 大さじ2に対し、干しシイタケの粉を小さじ1が目安

料亭の味をご家庭で！本当においしい冷水戻しワザ

今回、干しシイタケそのものを驚くほど美味しく食べるワザもご紹介。それは、**冷蔵庫の中で冷やしながらか水戻しすること！**干しシイタケは室温で水戻しすると、残念なことにグアニル酸を壊す酵素が働き、せっかくできたうまみ成分を壊されてしまいます。その点、冷蔵庫の中でじっくり低温下で戻してあげれば、グアニル酸を壊す酵素が働くことなく、干しシイタケ本来の味を引き出すことができるので、うまみた〜っぷりに仕上がります。

もちろん、出汁として使う際にもじっくり水戻しする分うまみは格段にUP！時間に余裕がある

ときは、冷蔵庫の中でじっくり戻して、1ランク上の味を味わってみてはいかが？

◎干しシイタケを水に入れ、冷蔵庫で戻るまでつけておく。寝る前に仕込んで一晩待てばオツケー！



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。