

原木乾しいたけの特徴

生しいたけとの違い

原木乾しいたけは、原木にしいたけ菌を植えて自然栽培した「原木しいたけ」を、乾燥させたもの。そのため、生しいたけよりも長期間保存することが可能です。水などで戻して使い、戻し汁はだし汁としていろいろな料理に使うことができます。



乾燥させることで栄養価とうまみがアップ

原木しいたけは、乾燥させることでさまざまな栄養価やうまみがアップします。具体的には、以下のような栄養素やうまみ成分があります。

カルシウムの吸収を促し
丈夫な骨を作るのに欠かせない

ビタミンD

100g中 17 µg

※1 生しいたけの2倍強

抗便秘作用のある

食物繊維

100g中 46.7gも含む！

※1 生しいたけの2倍弱

ナトリウムの排泄を促す

カリウム

100g中 2,200mgと多い！

※1 生しいたけの2倍弱

三大うまみ成分のうちの
グルタミン酸とグアニル酸が豊富

グルタミン酸

100g中 3,600mg

昆布の2倍強

※1 生しいたけ1個(約25g)と乾しいたけ1個(約5g)の比較
※参考資料/日本食品標準成分表 2020年版(八訂)
※監修/岩手県立大学 盛岡短期大学部 生活科学科 食物栄養学専攻

おすすめの戻し方



水

5度くらいの冷水中で、時間をかけてじっくり戻します。密閉容器にしいたけと水を入れ、冷蔵庫へ。戻す時間は、しいたけの種類によりますが5～10時間が目安で、しいたけの傘の付け根がやわらかくなったかどうかで判断すると良いでしょう。

洋風料理に



コンソメスープ

密閉容器にしいたけと冷たいコンソメスープを入れて冷蔵庫へ。時間は水と同じ。しいたけも戻し汁も、洋風料理に使うことができます。



トマトジュース

密閉容器にしいたけとトマトジュースを入れて冷蔵庫へ。時間は水と同じ。しいたけも戻し汁も、ミネストローネなどトマト料理にそのまま使うことができます。



豆乳

密閉容器にしいたけと豆乳を入れて冷蔵庫へ。時間は水と同じ。しいたけや戻し汁を使ってシチューやグラタンなどが楽しめます。

※戻しいたけや戻し汁は冷凍保存ができます。詳しくは後ろのページをチェック！
※中面では原木乾しいたけを使ったレシピを紹介しています。

戻しいたけと戻し汁の 冷凍保存法



しいたけ



使う大きさに切って密閉容器に入れ、冷凍庫へ。解凍せずにそのまま使えます。



戻し汁



製氷皿に入れて冷凍庫へ。固まったら、ふた付の容器に移して冷凍保存します。使う分だけ解凍すれば、乾しいたけのだし汁に。

どちらもできるだけ1ヶ月以内に使い切りましょう。

いわての
原木乾しいたけ
YouTube

これまでの取り組みの様子や、岩手の原木乾しいたけの魅力などを動画で紹介しています。



※このリーフレットは、岩手県立大学盛岡短期大学部生活科学科食物栄養学専攻の協力で作成しました。



おいしい 原木乾しいたけ 戻し方 & レシピ

Delicious how to return & recipe

Recipe 4



原木しいたけの需要拡大を図ることを目的に誕生。原木しいたけの美味しさをPRしています。

