

# きのこの成分と嗜好性



福島きのこの会  
元郡山女子大学 教授  
広井 勝

# きのこ類の栄養成分

100g 中	100gあたり (kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	K(mg)	P(mg)	ビタミンD( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	食物繊維(水溶性)	食物繊維(不溶性)	食物繊維(総量)
えのきたけ	22	88.6	2.7	0.2	7.6	340	110	0.9	0.24	0.17	0.12	0.4	3.5	3.9
きくらげ(乾)	167	14.9	7.9	2.1	71.1	1000	110	85.4	0.19	0.87	0.08	0	57.4	57.4
しいたけ	19	90.3	3.0	0.3	5.7	280	87	0.4	0.13	0.20	0.21	0.4	3.8	4.2
ぶなしめじ	18	90.8	2.7	0.6	5.0	380	100	0.5	0.16	0.15	0.08	0.3	3.4	3.7
エリンギ	19	90.2	2.8	0.4	6.0	340	89	1.2	0.11	0.22	0.14	0.2	3.2	3.4
ひらたけ	20	89.4	3.3	0.3	6.2	340	100	0.3	0.40	0.40	0.10	0.2	2.4	2.6
まいたけ	15	92.7	2.0	0.5	4.4	230	54	4.9	0.09	0.19	0.06	0.3	3.2	3.5
まつたけ	23	88.3	2.0	0.6	8.2	410	40	3.6	0.10	0.10	0.15	0.3	4.4	4.7

# きのこ類の成分の特徴

## 【きのこ類の栄養成分の特徴】

- ①水分90%前後。
- ②エネルギーが低い(20kcal/100g前後)。
- ③遊離アミノ酸(グルタミン酸、グリシン、アラニン)などのうま味成分が多い。
- ④プロビタミンD<sub>2</sub>(エルゴステロール)が含まれています。
- ⑤天然の糖であるトレハロースを含む。
- ⑥食物繊維の含量が多い。
- ⑦ビタミンB群が野菜より多い。

# きのこの嗜好性のまとめ

1. きのこは好きという回答が、小学生では76.4%、女子大生では90.2%、母親では96.5%であり、きのこに対する嗜好性は年齢と共に変化することが認められた。
2. きのこを好きな理由は、女子大生においては味、歯ごたえと回答した人が多く、母親においては味、歯ごたえに加えて香りを好む人が多かった。小学生では3種のきのこの好きな理由で最も多かったのは、シイタケは「味」、エノキタケも「味」、ナメコでは「ぬるぬる」であった。逆に、嫌いな理由で最も多かったのはシイタケで「味」、エノキタケでは「歯ごたえ」、ナメコでは「ぬるぬる」であった。
3. 好きなきのこ料理は、小学生では味噌汁であった。母親がよく作るきのこ料理では、ナメコ、エノキタケは汁物、シイタケは煮物であった。さらに、同学校の給食の献立の調査からも、きのこは汁物として使われることが多かった。母親の3種のきのこの使用回数は1週間に1～3回が最も多かった。

# ツチグリの嗜好性のまとめ

## その1

- ツチグリの呼び名はツチグリ(24%)以外では全体の58%の人が「まめだんご」と答えていた。
- ツチグリを食べたことがある人は68%を占めており、食べたことのある人の96%は好きであると答えていた。
- ツチグリを食べたことがある人の中で食べる理由については、「風味が良く美味しい」「食感が良い」が全体の64%を占めていた。特に好きな理由としては「歯ごたえ」「味」と答えた人が75%であった。



## その2

- 食べるようになったきっかけは、「子供の頃から食べていた」「人から貰ったから」で71%を占めていた。食べる頻度については、「手に入った時のみ」と答えた人が59%で、「ほとんど食べる機会がない」と答えた人が22%であった。
- 入手方法としては「自分で採りに行く」と答えた人が55%おり、その他、「人からもらう」「店で買う」の順で挙げられた。
- 調理方法は「炊き込みご飯」の55%と「味噌汁の具」の35%で全体の90%を占め、「油味噌炒め」は6%であった。その他の調理法として、「茹でて塩を振る」「醤油炒め」「すまし汁」「串刺しフライ」という回答もあった。
- 利用するツチグリの種類は「生のもの」と答えた人が98%で、郡山市の人はその他、「水煮」も利用していた。家族の中でツチグリを食べる人は「自分」と答えた人が33%で、「家族全員」と答えた人が23%であった。
- 採取場所については「山の斜面や土手」との答えが全体の55%を占めていた。



# 直売所で売られているちたけ



# チチタケの嗜好性のまとめ

1. 調査した人の7割以上がチチタケを食べたことがあり、食べた人の8割以上がチチタケを好きであった。
2. 食べるようになったきっかけは子供の頃から食べていたから、人からもらったり、勧められたからと言う回答が多く、チチタケの存在、食体験が地域性と強いつながりをもっていることがうかがわれた。
3. 好んで食べる理由はだしがよく出ておいしく、うどんによく合うと言う答えが多く、特に味と歯ごたえが好まれていた。料理法はうどんの出しとして使うかナスとの油炒めがほとんどであった。
4. 調理の形態は生のものを利用することが多いが、一部は冷凍、水煮品も使われていた。
5. 美味しいチチタケとされているものはビロードタイプチチタケ、かさの赤みの強いチチタケ、クロチチタケ(チリメンチチタケ)などであった。
6. 栃木県内のチチタケの発生量は年々減少しており、高価なものとして取引されていた。