

秋だ！食べよう不思議キノコ

秋の味覚、キノコ。ここ中国では、日本でめったに見掛けないキノコもたくさん市場に出回っています。今回は見た目がちょっと不思議なキノコにフォーカス。それぞれの特徴を知って、おいしくいただきましょう♪

生キノコ



牛排菇 5
ブラウンマッシュルーム

軸が短く、コロコロとしたかわいいキノコ。お手頃な値段且つ、マッシュルーム同様使い勝手のよさが魅力。

参考価格 12.8元/160g
調理方法 炒め物、焼き物など

牛排菇
niúpáigū



草菇 3
フクロタケ

軸がカサに入り込んだような形状をした、丸く小さなキノコ。中華料理やアジア料理にたくさん使われている人気者だ。

参考価格 9.9元/150g
調理方法 炒め物、焼き物など

草菇
cǎogū



竹荪 1
キヌガサダケ

白くキレイなレース状のカサを持つキノコ。見た目に反して匂いがきつく、しっかりと洗うなど下処理が必要となる。

参考価格 30元/90g
調理方法 スープ

竹荪
zhú sūn



黑牛肝菌 6
黒ボルチーニ茸

真っ黒なキノコだが、ボルチーニ茸のうちの1つ。肉厚でクセの少ないキノコは、どんな料理にも使いやすい。

参考価格 29.9元/170g
調理方法 炒め物など

黑牛肝菌
hēiniúgānjūn



鸡枞 4
オオシロアリタケ

日本ではほとんど生息していない珍しいキノコだが、中国ではキノコの王様と呼ばれている。お値段も立派。

参考価格 565元/500g
調理方法 炒め物、焼き物など

鸡枞
jīzōng



老人頭菌 2
モミタケ

見た目も名前もユニークなモミタケは、日本では白松茸とも呼ばれている。大きく食べ応えのあるキノコだ。

参考価格 46.9元/150g
調理方法 煮物、焼き物など

老人頭菌
lǎoréntóujūn

ヘンテコなキノコたち

秋の味覚、キノコ。ここ中国では日本のスーパーではめったに見掛けないキノコも簡単に手に入る。その一部を紹介しよう。

① 白い網状のカサが美しいキヌガサダケ。生の状態はなかなか見掛けないが、中華スープで食べたことのある人が多いはず。キノコ自体は無味だが味をよく吸い込むのでスープ料理に重宝され、スポンジみたいな触感が楽しいキノコだ。ただ生の状態だと臭いがキツく、しっかりと洗ったり、水に漬けたりすることが必要。

② モミタケは、くびれのない逆三角形のような見た目と、老人の頭という名前が何ともユニーク。日本では別名「白松茸」と呼ばれているらしく、調理方法も松茸とさほど変わらない。秋を感じさせる肉付きのよいキノコだ。

一万、中国で松茸レベルのキノコとして扱われているのは⑤オオシロアリタケだろう。松茸の名産地として知られる雲南省産が多く、値段は松茸を超える高級品。味も濃厚で美味なようだ。残念ながら高級品のため今回は手が出なかったが、機会があったら食べてみたい！

大きいキノコにびっくり

③フクロタケ、⑤ブラウンマッシュルーム、⑥黒ボルチーニ茸はリーズナブルで使いやすいキノコたち。どれも肉厚で弾力のある菌ごたえが魅力で、中華料理はもちろん、パスタやアヒージョなど西洋料理でも大活躍中。フクロタケは中華アジア料理ではなくてはならない存在。ブラウンマッシュルームと黒ボルチーニ茸はどちらも手のひらサイズの大きさで、そのままバター焼きでも◎。

乾燥キノコ



虫草花 5
サナギタケ（成長期）

冬虫夏草の1種であるサナギタケの成長期で収穫されたもの。チョウやガのサナギから生まれ、夏にキノコとなる。

参考価格 5元/120g
調理方法 スープ、煮物など

虫草花
chóngcǎohuā



茶樹菇 3
ヤナギマツタケ

ひょろりと長い茶色のキノコ。名前にはマツタケとあるが、実はナメコに近い品種だそう。クセがなくスープに多用。

参考価格 19.8元/100g
調理方法 炒め物、煮物など

茶树菇
cháchùgū



羊肚菌 1
アミガサタケ

シワシワのどんがり帽子をかぶったキノコ。煮込むと歯ざわりがよく、栄養たっぷりのスープが作れる。

参考価格 40元/100g
調理方法 スープ

羊肚菌
yángdùjūn



蛹虫草 6
サナギタケ（成熟期）

先のサナギタケが成長しきったもので、こちらが正式な冬虫夏草として販売される。漢方としても重宝されている。

参考価格 16元/70g
調理方法 スープ、煮物など

蛹虫草
yǒngchóngcǎo



花菇 4
花どんこ

干しシイタケの中でも最高級品とされる花どんこ。肉厚で旨味が凝縮されたシイタケはまさに寒い時期の贅沢。

参考価格 118元/300g
調理方法 煮物、鍋物など

花菇
huāgū



紅菇 2
アカネタケ

絵本に出てきそうな真っ赤なキノコ。煮込むとスープも真っ赤になる。よく鶏肉やスペアリブと一緒に煮込まれる。

参考価格 98元/30g
調理方法 スープ

紅菇
hónggū

栄養がたっぷり摂れる

栄養と旨味がギュッと凝縮された乾燥キノコ。おいしいだしが取れることから、スープや煮物に大活躍する。

① アミガサタケは日本では編笠、中国では羊の胃に例えられて名付けられたキノコ。シワシワのカサが煮込むと何ともいえない歯触りとなり、スープなどで丸ごといただくとおいしい。② アカネタケは見た目が真っ赤なら、取れるだしも真っ赤。鶏や魚と一緒に煮込むと色がよくなるそう。

③ ヤナギマツタケは、中華料理でキノコスープを頼むと必ずといっていいほど入っているキノコ。ぬめりのない大きなナメコのような色形で、クセのないこれぞキノコ！という味は誰でも食べやすい。

冬虫夏草もキノコのうち

日本では東北地方の名産品として知られている、乾燥シイタケ④花どんこ。こちらでも比較的高めな値段設定で、肉厚のシイタケは煮物、焼き物の具材として使われている。因みに花どんこという名前は、中国の「冬菇（冬のシイタケ）」という音から来ているという説があるそう。

さて最後の⑤⑥：オレンジ色のヒョロヒョロは中華スープや魚の煮物で見かけたことはないだろうか？ これは冬虫夏草の1種、サナギタケだ。チョウやガのサナギに寄生し、最後にはキノコになるのだが、中国ではまだ成熟していないものを「虫草花」、成長しきったものを「蛹虫草」と分けて販売。後者の方が栄養価値ともに高いとされている。ほのかに甘味と色味のため、リーズナブルな値段で中華料理によく登場する。