

# 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

niúpái gū

### 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。

草菇

cǎogū

参考価格 9.9元/150g

調理方法 炒め物、焼き物など

### 竹荪 1

キヌガサタケ



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

牛排菇

niúpái gū

### 黑牛肝菌 6

黒ボルチニ茸

真っ黒なキノコだが、ボルチニ茸のうちの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

hēi níú gān jūn



鸡枞

jīzōng

### 鷄枞 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

黑牛肝菌

hēi níú gān jūn

### 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

老人头菌

lǎoréntóujūn

### 大きいキノコにかぶつつく

③フクロタケ、⑤ブラウンマッシュルーム、⑥黒ボルチ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歯ごたえが魅力で、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。ブランマッシュルームと黒ボルチニ茸はどちらも手のひらサイズの大きさで、そのままバタ一焼きでも◎。

一方、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。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。味も濃厚で美味しいようだ。残念ながら高級品のため今は手が出なかつたが、機会があったら食べてみたい!

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れる。その一部を紹介しよう。白い網状のカサが美しい①キヌガサタケ。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ponジみ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、しつかりと洗つたり、水に漬けたりすることが必要。

### ベンテコなキノコたち

逆三角形の見えた目と、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

りと洗つたり、水に漬けたりする

ことが必要。

## 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

### 羊肚菌 1

アミガサタケ



シワシワのと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

### 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

yōngchóngcǎo



### 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

### 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の値段設定で、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。さて最後の⑤⑥:オレンジ色のヒヨロヒヨロは、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、サナギに寄生し、最後にはキノコになるものだが、中国ではまだ成熟していないものを「虫草花」と分けて販売。後者の方が栄養・価値ともに高いとされ、リーズナブルな値段で中華料理によく登場する。

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

### 栄養がたっぷり摂れる