エリンギのお話（中）

みなさん、こんにちは。今日は「エリンギ」のお話です。

エリンギは、ヨーロッパで生まれたきのこです。お店でよく見かけますが、日本での歴史は浅く、愛知県の林業センターというところで、１９９３年ごろに日本での栽培が始まりました。本来、エリンギは、かさが大きく、白い軸の部分は短い形をしていました。想像してみると、今よく目にするエリンギとは大きくちがいますね。日本での人工栽培によって、日本人の好みに合わせて品種改良され、かさは小さく、軸は白くて太く、長い、今のようなエリンギになりました。

エリンギには、腸をきれいにしてくれる食物繊維が豊富です。また、骨を丈夫にするのを助けるビタミンＤという栄養素もたくさん含まれています。

エリンギは、弾力があってコリコリとした食感が特徴です。香りが少ないので、クセがなく、食べやすいことから、天ぷらにしたり、バターでいためたり、いろいろな料理に合う人気のきのこです。

今日は「豚丼の具」に入れて、豚肉やたまねぎと一緒に甘辛く煮ました。ごはんと一緒においしくいただきましょう。