

乾物の調理簡便化の可能性について

第2報 家庭における干ししいたけの調理の現状

鷲見孝子・石原加代子
本間恵美

はじめに

乾物はすぐれた保存食品である。生では数日しか持たないが、乾燥させることで保存がきき、軽量化ができ、長持ちさせることができる。さらに、それだけでなく、乾燥過程による成分変化や菌ごたえの違いにより色々な料理への応用範囲の広がりがある。

しかし、前報で報告したように、乾物の家庭での平均購入率は30%ほど、種類によってはほとんど購入されていないものも見られた。購入頻度の傾向を見ると、購入割合が高い食品は「のり・削り節」で、これらは手軽に使えるものであり、手間がかかる食材は用いることが少なくなっているということがわかった。さらにその他に利用しない理由には、「料理法がわからない」という意見もあり、地味な乾物の多くが隅に追いやられ、身近な食材ではなくなりつつあるようにも感じられた¹⁾。

乾物の中の干ししいたけの歴史を見てみると、日本の干ししいたけは歴史が古く、遣唐使の時代より、中国産のものより良質であったため大陸では珍重されて輸出品として根強い人気があった²⁾が、最近の生産量についてみると年々わずかではあるが減少しており、消費量も平成5年をピークに減る傾向にある³⁾。

干ししいたけは他の乾物より比較的利用割合が高く、前報の調査結果においても66.6%の者が料理に利用していた¹⁾。干ししいたけは生しいたけとは異なって、戻し汁も使うことができ、また現代人に必要とされる難消化性炭水化物(食物繊維)の含有量は50~60%であり、ビタミンD₂の摂取食品としても代表的な栄養素を含んだ食材でもある。

このようにすぐれた性質をもっているにもかかわらず、家庭でできる戻し汁を含めたおいしく、

手早く調理する調理方法についての研究が少ない。

そこで、第2報では干ししいたけが実際どのように家庭で下処理され、どのような料理に用いられているのかを前報の実態調査の続きとしてまとめ、検討を行った。

また、干ししいたけが用いられる料理の特徴をアンケート調査のみでなく、市販されている料理本^{4)~12)}からしいたけ料理全般を拾い出した。これは、調査では干ししいたけの調理法の特徴しか明らかにできないが、その料理が生しいたけを利用しても同様に作る事が可能である場合、干ししいたけの調理法の特徴というのは困難である。そこで、アンケート調査の裏づけをするために、生しいたけと干ししいたけの両方について調理法を調べてみることにした。

調査方法

調査対象：本学学生および教職員の家族、下宿生と寮生を含む合計208名。

調査時期：平成18年5月~8月。

調査方法：食物栄養学科1、2年生、介護福祉学科、福祉専攻科、学内の職員にアンケート用紙を配付し、調理担当者に記入の依頼を行い回収した。

また、料理法、料理名、料理での戻し汁の利用について市販されている料理本9冊から、しいたけが用いられている料理を使用量に関係なく抽出した。料理数は112である。

調査内容：家庭における日常の料理での干ししいたけの下処理の仕方、購入の基準要素、料理法、戻し汁の利用状況、しいたけの料理の特徴についてである。

結果及び考察

1. 干しいたけの下処理の仕方

①干しいたけを戻す時間と戻す水の温度の関係

干しいたけを戻す時間と戻す水の温度の関係を図1に示す。

戻す時間は約5分、約20分、約40分、1～2時間、3～4時間、5～6時間、一晚の7段階で、戻す温度は常温、ぬるま湯、熱湯の3種類でたずねた。

戻す時間は約20分が多く、ついで約40分、1～2時間でその他の時間は少なかった。戻す水の温度はぬるま湯、常温が多く、熱湯は少なかった。戻す水の温度と戻すためにかける時間の組み合わせでは、ぬるま湯で約20分かけて戻すものが多かった。このような組み合わせがもっとも多かった理由として考えられるのは、食事を作るためにかける調理時間であると思われる。この調査対象者の調理時間は30分から1時間未満がもっとも多かった¹⁾。このことから、干しいたけを利用する場合、戻す作業を調理時間内で行っていると考えるなら、戻す時間に使えるのは20分ぐらいが妥当だと思われるし、そのためには、常温の水では十分戻らないため、ぬるま湯を使って行うということになると考えられる。

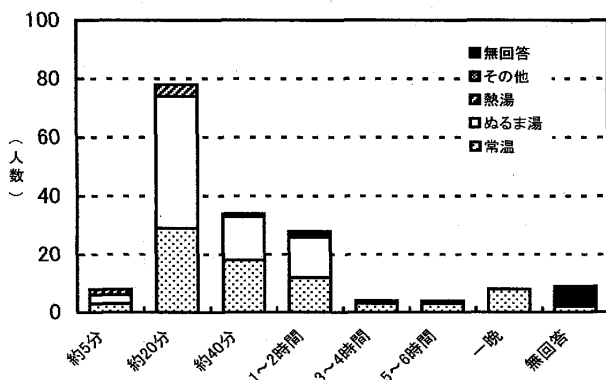


図1 戻す水の温度と時間

②干しいたけのその他の戻し方

その他の戻し方では「砂糖を加えて」、「加熱しながら」、「電子レンジで」、「冷蔵庫に常備」の4種類でたずねた。

「砂糖を加えて」は48.5%と最も多く、ついで「加熱しながら」34.8%、「電子レンジ」27.3%、「冷蔵庫に常備」10.6%、「その他」1.5%であった。

「砂糖を加えて」戻す方法は短時間で戻せる方法として知られているようで、料理書にも記載されていた。これはぬるま湯のみで戻す場合と比較して、砂糖水で戻したほうが干しいたけ内部への吸水速度が早く、旨味の溶け出しを遅らせることができる³⁾ため、短時間で戻す方法としては旨みの溶出を防ぎつつしっかり戻すことができる理想的な方法と考えられる。また、「加熱しながら」の方法も、時間短縮をしながら干しいたけを戻す方法としてはよいと思われる。しかしどのような調味料を用いるのか、使用する煮出し汁の量、食材の切り方など、今回は調査していないので不明であるが、干しいたけの出来上がりの状態はそれぞれの条件により戻り方に違いが見られるのではないかと考えられる。

また、新しい調理道具の発達による方法として「電子レンジで戻す」も30%弱であり、家庭で広まってきていることが今回の調査でわかった。この方法は一部料理書にも記載されていたが¹³⁾、戻り具合等の検討をしてみる必要があると考える。

調理時間が1時間弱という中では、とにかくより早く上手に戻すための工夫をする必要があると、そのような方法が取り入れられていることがわかった。

2. 干しいたけの購入基準

干しいたけをどのような基準で購入するかをたずねた。図2に示す。

それぞれの年代別に購入条件の特徴をみると、20歳代は「安価」が31.1%で値段を重視しているが、40歳代以降では値段ではなく「笠の部分」が肉厚の割合が増え、50歳代になると44.1%を占めた。また「高級品」を購入の基準とする割合も高くなっており、年代が上がるほど品質に重点がおかれるようになっていくと思われる。産地としては中国産をどの年代でもほとんど購入しておらず、日本産としたものが多かった。特に

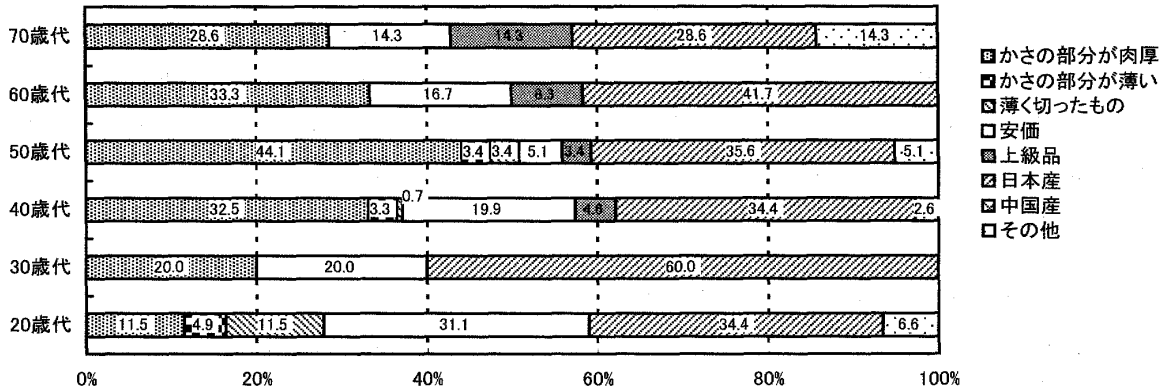


図2 年齢別による購入の基準

30歳代では60.0%のものが日本産を購入条件としていた。中国産の生しいたけが安価で売られているが、安全性について疑問視されているため、生しいたけにおいてもこの影響がでいると考えられる。

3. 調理法別でみた生しいたけと戻し汁の使用状況

1) 調理法別の生しいたけの使用状況

調理法はご飯物、汁物、煮物、炒め物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物、その他の9分類に分けた。

生しいたけを利用するもので多かったのはご飯物69.9%、煮物69.4%、蒸し物67.1%、汁物53.8%であった。利用している人が10%以下の料理は和え物、揚げ物、焼き物であった。

生しいたけは乾物であるため、戻してから用いられるが、調理法によって適・不適がある。水分がある状態で調理するもの、あるいは時間をかける料理に適していると思われるので、揚げ物や焼き物などの調理法には利用しにくいと

考えられる。

2) 戻し汁の利用状況について生しいたけの戻し汁がどの調理法で用いられているのかについては図3に示す。

ご飯物86.8%、煮物83.2%、汁物79.6%、蒸し物75.0%の利用割合が高く、戻し汁を使用しないのは炒め物、焼き物、揚げ物、和え物であった。

戻し汁を料理に用いるか用いないかは、各調理法において、戻し汁を使って料理を行なう過程があるかという点にある。その点からして炒め物、焼き物、揚げ物などの料理は戻し汁を用いる調理法は考えにくいことからこのような結果になったと考えられる。

戻し汁の特徴として、うまみを含んではいるが、料理に特有の匂いと、濃い色がつくため、使用量を調節する必要がある。今回、戻し汁の使用量について調査を行っていないが、戻し汁を利用しているものも多くても、その量は少量しか使わない場合もあるのではないと思われる。

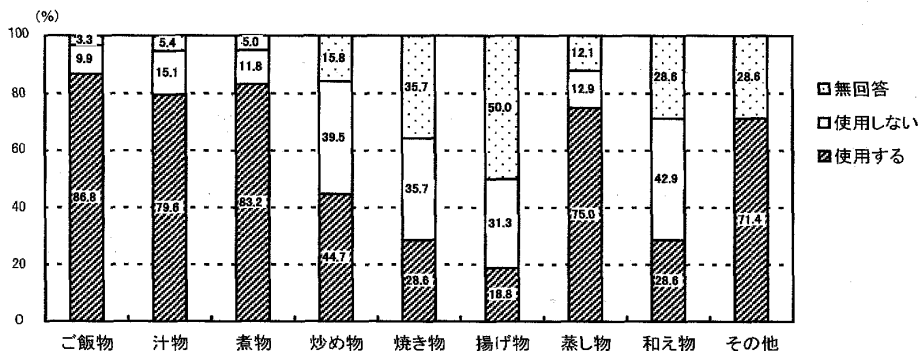


図3 調理法ごとの戻し汁の利用割合

4. 干しいたけの調理法別料理名

調理法別に料理名をあげ表 1 に示す。

ご飯物における料理名が多かったのは、炊き込みご飯や五目御飯、味ご飯などの具材をご飯と混ぜる料理で 112 人、ついでちらし寿司が 30 人で多く、その他には親子丼や、チャーハンなどでそれらは数人であり、料理数は合計 10 種類であった。汁物では和風のすまし汁が 62 人で多く、ついで味噌汁 19 人、けんちん汁 7 人でそのほかには 3 種類の料理名があがった。煮物では料理の名称が多岐にわたっていたため分類を行った。煮物の分類は、表 1 に示すように、干しいたけと野菜の煮合わせ、干しいたけと野菜以外の煮合わせ、干しいたけ単品、干しいたけが少し使われているかあるいは細かく切られて

いるものの 4 分類である。料理名を明確にあげ、なおかつ人数が多かったのが、煮合せの中でも筑前煮で 52 人、その他の料理名は 4 分類の何かに当てはめた。4 分類では野菜の煮合わせ 28 人、野菜以外との煮合わせ 26 人が多かった。蒸し物については茶碗蒸しが飛びぬけて多く 112 人であった。

干しいたけを利用する料理の特徴として、炊き込みご飯のようにスライスした具を時間をかけて料理をし、出来上がりは周りの食材とあまり食感が変わらない、あるいは散らし寿司や煮物のようにそのものに濃い味をつける、汁物や茶碗蒸しのように液体の中へ加えて水分が周りにある状態で料理を行うなどの方法が多い傾向にあると思われる。

表 1 調理法別料理名の内訳

【ご飯物】		【汁物】		【煮物】			
料理名	人数	料理名	人数	料理名	人数		
炊き込み ご飯	炊き込みご飯 釜飯	すまし汁	吸い物 なめこ汁	筑前煮	52		
	五目御飯			煮合わせ (野菜)	野菜の煮物、切干大根 じゃがいもと煮る	28	
	味ご飯	味噌汁	19				
	混ぜご飯	けんちん汁	7				
	ちらし寿司	30	かきたま汁	卵とじ	煮合わせ (その他)	煮しめ、含め煮 高野豆腐	26
親子丼	5	厚揚げ、がんもどき こんにゃく、生麩					
チャーハン	4	洋風スープ		4		単品の 煮物	
牛丼	2	豚汁		3	副材料と しての 煮物		五月豆、肉じゃが ロールキャベツ
巻き寿司	1						
天津飯	1						
中華おこわ	1						
ピラフ	1						
中華飯	1						

【焼き物】		【揚げ物】		【蒸し物】	
料理名	人数	料理名	人数	料理名	人数
ぎょうざ	5	春巻き	2	茶碗蒸し	112
しいたけ焼き	5	コロッケ	1	シューマイ	1
ハンバーグ	4	肉団子	1	そのまま蒸して	1
鉄板焼き	3	かき揚げ	1		
すき焼き	1				

【炒め物】			【和え物】		【その他】	
料理名		人数	料理名	人数	料理名	人数
中華風炒め物	八宝菜、酢豚	20	ドレッシング	4	あんかけの具	3
	チンジャオロースー かに玉、マーボナス		おから	4	雑煮	1
	野菜炒め	18	酢の物	3	煮込みうどん	1
	きのこ炒め	3	白和え	2		
	焼そば	2	ごま和え	1		
	ビーフン炒め	2	お浸し	1		
	パスタの具	3				
	炒り豆腐	1				
	ひじきの炒め物	1				

5. 料理本による生しいたけと干しいたけの料理の特徴

しいたけ料理を料理本から拾い出し、干しいたけ料理と生しいたけ料理の調理法の傾向について検討した。表2に示す。

調理法別にどちらの料理数が多いかを比較した結果、生しいたけを使っているのは和え物、炒め物、蒸し物、揚げ物に多く、特に揚げ物は6品中6品が、炒め物も8品中7品が、和え物は13品中10品が生しいたけであった。煮物、汁物、ご飯物は干しいたけを使っている場合が多く、煮物は35品中23品と掲載料理数も最も多かった。焼き物はどちらも変わらなかった。

実態調査の結果と異なったのは蒸し物料理であったが、ほかの調理法は干しいたけ料理の特徴が裏付けられた。実態調査における蒸し物

料理は茶碗蒸しが大部分を占め、他の蒸し物料理があがっていなかったため、異なると考えられる。茶碗蒸しのような液体に入れる場合は干しいたけも使われるが、他の蒸し物料理には生しいたけの方が適していると思われる。

切り方については生しいたけの場合は薄切りといちよう切りが多く、干しいたけの場合は千切り、丸のまま、半月切りが多くみられた。

さらに調理法別の切り方をみると、ご飯物では干しいたけの千切り、汁物では生しいたけのいちよう切りまたは干しいたけの千切りか丸のままのどちらか、煮物では生しいたけの薄切りまたは干しいたけの丸のままか半月切り、炒め物は生しいたけの千切り、焼き物では生しいたけの薄切りが多くみられた。

表2 調理法別の干しいたけ・生しいたけの数と切り方の傾向（料理数）

調理法	合計		薄切り		千切り		まるのまま		半月切り		いちよう切り		みじん切り		その他※	
	生	干し	生	干し	生	干し	生	干し	生	干し	生	干し	生	干し	生	干し
ご飯物	3	8	2	3	1	4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
汁物	4	9	0	0	0	4	0	3	0	0	4	1	0	0	0	1
煮物	12	23	6	0	1	3	2	7	0	10	2	2	1	0	0	1
炒め物	7	1	1	1	3	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
焼き物	4	5	4	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
揚げ物	6	0	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	0	0	1	0
蒸し物	7	4	0	0	0	0	3	2	0	0	1	0	3	2	0	0
和え物	10	3	1	1	0	1	1	0	3	0	2	0	1	0	2	1
その他	4	2	2	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
総計	112		23		22		20		16		14		11		6	

■ は数が多いもの

※ 1cm角、1cm幅、手で割く、一口大に割く、短冊切り

ま と め

家庭料理における干ししいたけの利用状況調査を行った。

1. 干ししいたけの下処理の仕方は「水で戻す」方法を行なっている家庭が97.1%であり、水の温度は「ぬるま湯」、戻す時間は約20分が多かった。
2. 購入基準は若い世代は価格を重視しているが年代が上るほど品質重視になった。また全年齢で「日本産である」の割合が高かった。
3. 調理法では「ご飯物」69.9%、「煮物」69.4%、「蒸し物」67.1%に干ししいたけが利用されていた。
4. 戻し汁の利用は、80%前後であった。
5. 利用割合の高い調理法はご飯物、煮物、蒸し物、汁物であった
6. 干ししいたけを利用する料理名としてあげられたのは「炊き込みご飯」、「茶碗蒸し」、「筑前煮」が多かった。
7. 調理法別の料理数では煮物が24種類、ご飯物14種類、炒め物12種類、汁物9種類であった。
8. 実態調査と料理本の掲載実態から、干ししいたけに適する調理法は「ご飯物」、「煮物」、「汁物」と思われる。

家庭で干ししいたけを利用する場合は短時間で戻せて、なおかつ料理に用いて出来上がりの状態がおいしく仕上がる必要がある。そのためには、うまみを含んだ戻し汁の調理法別にみた適切な使用量、調味料の浸透具合などの関係から、干ししいたけを丸ごとおいしく、手軽に利用できる方法をさらに検討していきたいと思う。

参 考 文 献

- 1) 鷺見孝子他：乾物の調理簡便化の可能性について—第1報家庭における乾物利用の現状—、東海女子短期大学紀要第33号、2007
- 2) 日本しいたけ農業共同組合連合会：しいたけひとくち知識
- 3) 日本特用林産振興会：特用林産需給の推移 乾しいたけ・生しいたけ需給総括表1971年～2004年
- 4) 土井義晴：日本の家庭料理独習書、高橋書店
- 5) 桜井莞子：ちゃんと覚えたい乾物料理の基本、成美堂出版
- 6) 村田裕子：おべんとうのおかず事典、地球丸
- 7) 宮澤節子・太田美穂・浅野泰代編著：メニューコーディネートのための食材別料理集、同文書院
- 8) 大本山建長寺監修：建長寺と鎌倉の精進料理、Gakken
- 9) 定額山善光寺監修：善光寺と宿坊の精進料理、Gakken
- 10) 講談社編：1年中使える！材料別野菜のおかず、講談社
- 11) ら・く・ら・く料理大百科美味極上おかず館、小学館
- 12) きょうの料理大百科、日本放送出版協会
- 13) 主婦の友社編：決定版乾物と豆、主婦の友社

—食物栄養学科—
—専攻科福祉専攻—

なお、これは日本家政学会第59回大会、創立40周年日本調理科学会において発表したものを抜粋、修正加筆を行いました。