

## きのこの特長を活かす、おすすめ調理法

スーパーに並ぶ様々な「きのこ」。今回は、それぞれの特長を活かした調理例を紹介します。

●多くのきのこからは美味しい出汁がとれますが、特に「**干しいたけ**」は二種類の“うま味”成分を持つので、ぜひ汁物のお料理に！

●「**マッシュルーム**」はホイル焼きにもおすすめです。炒め物や煮込みが多い印象ですが、マッシュルームは加熱時に“うま味”がより増えると言われています。まるごと焼いて本来の味を楽しんでみては。

●食感を楽しむなら、繊維が太くて味が染みやすい「**エリンギ**」です。縦に裂くことが多いですが、輪切にすると貝柱のような食感に！

●「**まいたけ**」は、タンパク質を分解する酵素を持っているので、肉と一緒に漬け込んでおくと、肉が柔らかくなると言われています。

