

しめじ・えのき

参考文献
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 板木利隆(監修)(2008), からだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店 他

しめじ シメジ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	多	多	多	少	少	少	少	少	少	少	少	多
茨城												
長野	多	多	多	少	少	少	少	少	少	少	少	多

○産地情報

ぶなしめじ

「しめじ」として一般的に出回っているもののほとんどがぶなしめじやひらたけ。ほんしめじとは別種。傘が黒、薄茶白のものがある。



ほんしめじ

天然物はほとんど採れない。柄の下部が膨らんでいることから「大黒しめじ」とも呼ばれる。



○しめじの選び方と保存方法

選び方	軸が白くて、太く短いもの。 石づきがかたくしっかりしているもの。 傘の色が濃く、小ぶりで開きすぎているもの。	
保存	生	パックのまま冷蔵庫野菜室で保存。 開封したら密閉容器に入れるか、ラップに包む。
	冷凍	おがくずがついている部分を切り落とし 食べやすい大きさに切った後 フリーザーバッグに入れて保存。

えのき キシメジ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	多	多	多	少	少	少	少	少	少	少	多	多
新潟												
長野	多	多	多	少	少	少	少	少	少	少	少	多

○産地情報

えのき茸

一般的に流通している品種。光を遮断して軟白栽培したもの。クセのない味でシャキッとした歯ごたえが特徴。加熱するとぬめりが出る。



ブラウンえのき

山茶茸・琥珀茸ともいう。えのき茸の原種といわれておりぬめりをもつ。傘が大きめ。



○えのきの選び方と保存方法

選び方	傘が小ぶりで揃っており、開いていないもの。 軸が密で茎にハリがあり、軟化していないもの。 水気がなく、変色していないもの。	
保存	生	パックのまま冷蔵庫野菜室で保存。 開封したら密閉容器に入れるか、ラップに包む。
	冷凍	おがくずがついている部分を切り落とし 食べやすい大きさに切った後 フリーザーバッグに入れて保存。