

マッシュルーム ハラタケ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド, 株式会社 農経新聞社

原康明(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社 権出版社

ミツクラ農林, マッシュルームの豆知識, 2020. 11. 13, <http://www.mitukura-nourin.com/> 他

○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												
茨城												
千葉												

ホワイト

まるやかで
上品な味わい。
あっさりとした
料理に向いている。



ブラウン

マッシュルームの
原種はブラウン種。
ホワイトよりも味や香りが
濃いですが、栽培方法が難しいため
出回りは少なめ。



ジャンボマッシュルーム

栽培過程で選抜し、栄養を集中させることで
大きく育てたもの。
菌ごたえと濃厚な味を楽しめる。



・マッシュルームの下処理方法

水洗いすると、菌糸の隙間に水分が入り、風味や食感が
損なわれる傾向にあるため、汚れはふき取ってから調理する。
※稀に培地の一部（黒い土のようなもの）がついてしまっ
ていることがあるが取り除けば問題なく食べられる

○マッシュルームの選び方と保存方法

選び方	傘が開いていないもの。 触ったときにしっかりしているもの。 傘より軸が傷みやすいため、軸の切り口を 見て、黒ずんでいたり水分がにじんでいる ものは避ける。	
保存	生	パックのまま洗わず、冷蔵庫野菜室で保存 (2～5度での保存が適す)
	冷凍	調理しやすい大きさに切り、生のまま フリーザーバッグに入れて冷凍。 レモン汁をかけると変色を防ぐことができる。 冷凍すると細胞が壊れ、うま味成分が増し 香り豊かになる。 しかし、菌ごたえは落ちるので注意が必要。
食べ頃	購入後なるべく早く。 保存状態にもよるが、1週間程度が目安。 収穫後3～4日くらいまでのものは、 生でも食べることができる。	

・マッシュルームの傘の裏が黒くなったら？

傘の裏が黒くなくても食べられる。

マッシュルームは収穫後も成長しているため、軸の部分は
日数経過とともに伸びる。

また傘の開きも大きくなり、傘の内側のひだの色は
淡灰色から暗褐色に変化する。

加熱処理をすれば問題なく食べることができる。