



～その12. キクラゲ(木耳：もくじ)～



キクラゲ(木耳：もくじ)

Auricularia auricula Underw

担子菌類キクラゲ科

キクラゲは夏から秋の頃、朽木、特にクワ、ニワトコなどに群生する茸で、形は耳のようで、径3～6cm、一方に短柄を有し、湿っている時は、柔軟な寒天質様になり半透明で、上面には赤褐色の毛を散生し、下面は淡い褐色で平滑です。乾燥すると硬くなって、長く保存することができます。調理の時に水でもどして食用にします。中国料理では大事な食材の一つです。

これに近いもので、アラゲキクラゲ (*A polytricha pat*) は大形で肉厚はうすく、暗紫褐色で、上面には灰白色の絨毛を密生し、下面は滑らかで少しシワがあります。また、シロキクラゲはキクラゲと異なった科や種で、学名は *Tremella fuciformis Berk.* ナラ、クリ、クヌギの朽木に生じ、白色透明の寒天質様のシワが多い耳状を呈し、大きいものは径10cmにもなります。これは銀耳と称し、中華料理の高級食材です。

【成分と薬理】

食品的にキクラゲ(左)とシロキクラゲ(右)を乾品100g中で比較すると、タンパク質7.9g・4.9g、脂質2.1g・0.7g、炭水化物71.1g・74.5g、カリウム1,000mg・1,400mg、カルシウム310mg・240mg、マグネシウム210mg・67mg、リン230mg・260mg、鉄35.2mg・4.4mg、亜鉛2.1mg・3.6mg、銅0.31mg・0.10mg、マンガン6.18mg・0.35mg、ビタミンB₁0.19mg・0.12mg、ビタミンB₂0.87mg・0.70mg、ナイアシン3.2mg・2.2mg、ビタミンB₆0.10mg・0.10mg、葉酸87μg・76μg、パントテン酸1.14mg・1.37mg、ビタミンC5mg・2mg、食物繊維57.4g(水不溶)・49.4g(水不溶、他に水溶のもの19.3gを含む)などの組成です。

上記のように食物繊維を多く含むので、便通をよくし、大腸ガンを予防

します。キクラゲ独得のぬめりのある寒天様のものは、にかわ質のもの(ゼラチン様)で、多糖類のマンナンや単糖類のマンノース、グルコース、キシロース、グルクロン酸、ペントース、メチルペントースなどと動物タンパクのゼラチン様のものが混じったものと思われまます。これが滋養強壮や老化防止の作用を示します。

また、ステロイド系のエルゴステロールを含んでいて、これが太陽の紫外線照射を約1時間受けると、ビタミンD₂に変化して、骨を作る骨芽細胞を丈夫にするので、骨の生成に重要となります。その他、レンチンを含み、これが体内で分解して、アセチルコリン(※)が生成され、神経の伝達をよくして、記憶力や集中力を高め、老人性の痴呆に有効です。また、キクラゲは鉄分やビタミン類を多く含んでいて、血小板の凝集を抑え、動脈硬化や高血圧の予防のため、食事で摂るようにすればより効果的です。

【薬効】

キクラゲには食用として強壮に、または過労や便秘に有効で、婦人の生理不順にも用いられます。

【レシピ】

①キクラゲをもどしたものを10gと糸コンニャク100gは、さっとゆでて適当な長さに切る

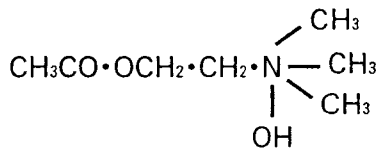
②鶏ササミ100gは筋を取って、塩とコショウ、酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで7～8分加熱し、冷めてから細かく割きます

③サヤインゲン8本は筋を取って、塩ゆでしたあと、斜め薄切りにする。シメジはほぐしてゆでる

④すりゴマ大さじ1、ミソ大さじ1、酢大さじ½、みりん大さじ1、砂糖小さじ1を混ぜ合わせ、①、②、③を和える

(栄養士・温井孝子、西田美鶴江両氏の考案)

(※)アセチルコリン(Acetylcholine)



これは、副交感神経を刺激して、筋運動をおこさせる物質です。