

39 冷凍キノコの「うまみ」について

家庭(理)

黒田咲貴 康紗里 笹井麻由 中谷望海

1. 研究動機

先生から「キノコは冷凍した方がおいしくなる」と聞き、インターネットで調べてみたところ、すべてのキノコに当てはまるわけではないと知り興味を持ち、研究した。

2. 実験方法

- ① その日の朝に買ってきたキノコを冷蔵と冷凍に分ける。
- ② 焼く・煮る・揚げる のそれぞれの調理法で調理する。
- ③ 冷蔵のものを基準にして、匂い・食感・味・旨み・総合 の5項目に分けて班員とその他合計9人で官能検査をした。
- ④ まず、キノコを油を加えずに焼く。

天ぷらは、小麦粉と水を質量比1:2で混ぜて作った衣をつけてあげる。

スープは、水400mlにコンソメスープの素を1つ入れて作って、キノコと一緒に煮る。

3. 仮説

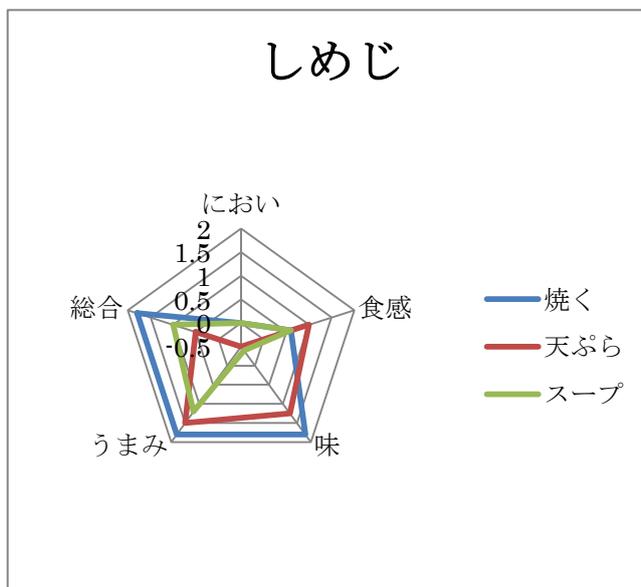
- ① なめこ・しいたけはうまみが増す。
- ② えのき・まいたけは変わらない
- ③ えりんぎ・しめじは逆効果

4. 結果

- ① なめこはうまみが増した
- ② しいたけ少し旨みが落ちる
- ③ えのきはうまみが増した
- ④ まいたけは総合の点数がよかった
- ⑤ えりんぎとしめじは総合の点数が高くなり、においが悪くなった。

5. グラフ

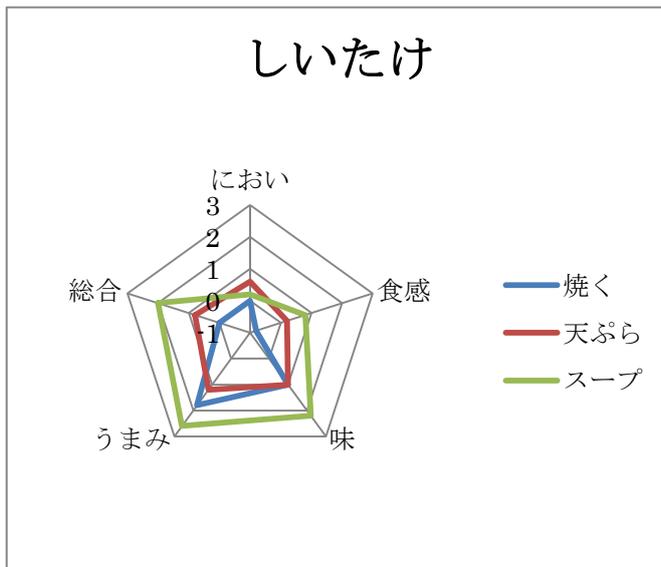
〈図1〉



〈図1〉

しめじは全体的に、冷凍した方がおいしくなるという結果だが、スープにした時の味がうすくなり、においも冷蔵と変わらなかったため、焼いたときの総合評価がよかったのだと考えられる。

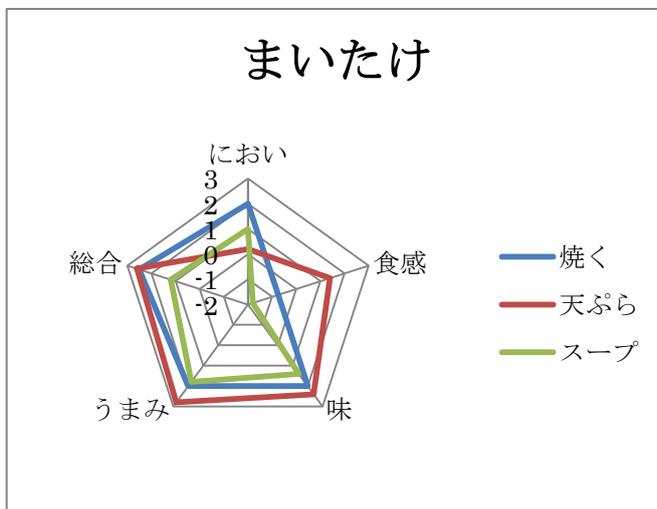
〈図2〉



〈図2〉

しいたけは全ての調理法でおいしくなり、特にスープにしたときの味とうまみが増した。これは、しいたけでだしをとるときのように、椎茸の味がスープに溶け出して風味が増したのだと思う。シメジと比べると、しいたけのほうがスープがよくしみ込んでいたため全体的に評価が高くなったと思われる。

〈図3〉



〈図3〉

まいたけも全体的においしくなったが、スープにしたときに食感が悪くなった。これは、冷凍したことでマイタケの中の水分が一度凍って、加熱したときに水となり、結果としてまいたけが水っぽくなって食感が悪くなったのだと考えられる。

6. まとめ

総合の評価が高かったしめじの天ぷら、しいたけ・まいたけのスープは他の調理法に比べて、細胞が破壊されてしみ出したうまみ成分の量が多かったと考えられる。スープではコンソメスープの素の味があったこともあって、全体的に評価が高くなっているのだと思う。しかし、まいたけはスープにすると食感が落ちたことから、食感を残したい場合は炒めるほうが向いているといえる。

7. 参考文献

「きのこ料理が充実！おいしいきのこはホクト」