きのこ Champignons / Paddestoelen

きのこの代表選手「マッシュルーム」は、年中市場にありますが、秋にしかお目見えしないきのこもたくさんあります。これからの季節は、スーパーマーケットやマルシェでたくさんのきのこを見かけますが、どうやって食べるんだろうと悩む前に、ちょっと勉強しましょう。

この時期、森を散策していると、きのこを見かけます。このきのこ昨日食べたのに似ていると、知識もなくきのこ狩りをして食べては大変なことになります。きのこには、食べられるものと、毒を持った、食べられないきのこがあり、素人が見分けるのは難しいときがあります。

食べられるきのこは、やに（脂）を出す木の周りに生えてきます。たとえば、柏や栗の木の下にはセップ（cepes）が、白樺の根元や湿地のくぼみにはジロル（girolles）やルスール（russules）が、また、草地、芝生、牧場にはロゼ（rosés）やブール・ド・ネージュ（boules de neige）が見つかります。見た目だけでなく、胞子の色を観察したり、香りで違いを見極めましょう。

毒きのこにあたると、6～12時間後に呼吸困難、めまいなどの体調不良になり、その後、嘔吐、下痢で脱水症状になります。3日後くらいには一時小康状態になりますが、その後肝臓障害を引き起こし、症状が悪化して死亡することもあります。お腹を壊すだけでなく、最悪の事態にならないよう十分注意して、きのこ狩りに臨みましょう。きのこは、汚染されやすい食べ物です。道路の近くや工場脇に生息するものは、汚染されているかもしれません。自然の中でのびのびと生えているものを見つけてください。食用かどうかわからないときは、きのこ屋や詳しいきのこ狩りに詳しい人を見つけて、判断してもらいましょう。

都会育ちの情報不足の我々は、マルシェでおいしそうなきのこを購入してくるのが、無難な方法かもしれません。きのこ屋さんにおいしい食べ方や、付け合せに合う肉や魚を聞いて、一段と美味な一品を作ってみましょう。お母さんだけでなく、お父さんも一緒にきのこ料理に挑戦しませんか。香り豊かな秋の味覚で、体も元気になりますよ。

簡単でおいしい食べ方は、きれいに水洗いした後、十分水分を取り除き、熱くしたフライパンにバターときのこを入れていためます。きのこから水分が出ないよう、しっかりフライパンを暖めてからきのこを入れましょう。味付けは、塩・コショウで十分おいしく出来上がりますが、ここに少しにんにくやしょう油を垂らしたり、パセリのみじん切りを加えると一層おいしい仕上がりになり、食欲をそそります。牛ステーキや羊のロース肉のつけ合わせ、仔牛のクリーム煮にきのこをいためてから加えて、香りをアップしてもいいですね。複数のきのこを混ぜていためても、絶品の出来上がりです。また、小さく刻んで、リゾットの具にしたり、味噌で味付けしたきのこの和風オムレツなどもいかがでしょう。

ジロール茸
girolles / eierdooierzwam

森に自生する、見つけやすいきのこの一つです。このきのこはフランスで一番の人気のようです。オレンジ色に近い黄色で、遠くからも見つけやすい物ですが、枯葉と間違えたり、ジロルに似た毒きのこclytocibe de l'olivierを取らないよう気をつけましょう。

クロラッパ茸
trompette des morts / hoorn des overvloeds

色が黒く、「死者のトランペット」という名なので毒きのこかと思いますが、野生の珍味として人気のあるキノコです。マツ類やシガ類の林内に群生します。傘の部分がトランペットのようになっているので、しっかり洗ってから使いましょう。

アンズ茸
chanterelles / cantharellen

アンズの色をしていることからこう呼ばれ、ジロールの亜種で、世界三大きのこの一つとして珍重されています。毒性はないですが、消化に悪いので、食べ過ぎに注意しましょう。

AUTOMATIC CARS
VOTRE SPÉCIALISTE DE LA VOITURE À BOÎTE AUTOMATIQUE

中古車

お求め、売却ご予定の方是非当社へ！

オートマチック車専門に常時４０台前後の在庫を保有し、品質管理をモットーとしています（品質保証１年）。
ご予定が立ちましたらお気軽にご相談ください。

Garage Automatic-Cars SA
ww.automatic-cars.be
Rue du Tige 125, 4040 Herstal
Tel：0472 93 00 72　Mr. Fabio Ferraro（仏／英語）