

食育コラム

大崎の美味しいもの 「きくらげ」

きくらげは、山でとれるきのこの仲間です。

食感が、くらげのようにコリコリしていることから名前が付けられ、形が耳に似ていることから、漢字で木の耳と書いて「きくらげ」と読みます。



保存がきく乾燥品が一般的ですが、旬を迎える4月頃から生のきくらげも店頭に並びます。乾燥品は、水かぬるま湯で1～2時間、できれば一晩じっくりと戻します。石づきを取り除き、炒め物や煮物、和え物に入れて、風味と食感を楽しみたい食材です。

国内に流通しているものの多くは、輸入品ですが、近年、国産のきくらげも増え、宮城県内でも大崎市、加美町、登米市、気仙沼市などで栽培が行われています。

和食の食材としてもおいしいきくらげ。宮城県産のものを見つけたら、味わってみましょう。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）