



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～



第47号 平成26年11月

今月の特集は**生しいたけ**です♪

西洋のマッシュルーム、東南アジア・中国のフクロタケとともに、「世界三大栽培きのこ」の一つとされているしいたけ。

「不老長寿の妙薬」として昔から中国で珍重され、現在でも漢方薬として利用されています。食物繊維やミネラルのほかにも、ビタミン類を豊富に含む低カロリーのヘルシー野菜です。

また、他のきのこ類にはない、「エリタデニン」という血中コレステロールを低下させて高脂血症を予防する特有の成分を含み、生活習慣病を予防・改善する効果が期待できます。

○産地潜入ルポ 平成26年10月23日(木) 徳島県徳島市の坂本正英さん(39歳)の生産現場に伺いました。



四国を東西に貫く剣山山脈の東端に位置する徳島市上八万町で、坂本さんは生しいたけ農家の3代目として、農業大学卒業後、就農しました。現在は坂本さん、奥様、坂本さんのご両親、従業員1人の計5人で8つのハウスで約5万床のしいたけ菌床を栽培している他、すだちや米の生産もしています。

坂本さんは、現在45名が加入するJA徳島市眉山支所しいたけ部会の副部長も務めておられ、部会が生産する生しいたけは、味、鮮度、大きさ、安全性にこだわった「眉山生しいたけ」というブランドでその地位を確立しています。

「菌床栽培」とは？

→おがくずに米ぬか等の栄養源を混ぜて固めた培地に、しいたけの菌を植える栽培方法で、現在の生しいたけ栽培の主流。昭和60年頃からこの方法を導入した眉山地区は、全国の菌床栽培の先駆けとなったそうです。



これが菌床

菌を植えてからおよそ120～140日で収穫ができます。

ハウス内には菌床が所狭しと並んでいます。



これが品質重視の「上面栽培」

菌床袋の上部を開け、上面だけから発生させる方法。通常の全面から発生させる手法に比べて管理もしやすく、品質の良い大型の生しいたけが収穫できるそうです。



この後管内のパックセンターへ運び、パックされた商品へ。

- 菌床から生しいたけを発生させるには以下の3つが大切です。
- ①温度: 13～23℃が適温で、なおかつ朝晩の温度差を10℃以上上げなくてはならず、温度管理には大変気を遣います。
 - ②湿度: 菌床を乾燥させないように水を与えます。
 - ③振動: 菌床の一番上の面を軽く叩いたり、数センチほど持ち上げて落とすように置くなどして振動を与えます。あまり強く過ぎても一斉に発生しすぎてしまうため、その加減がとても難しいそうです。

★坂本さんが栽培する生しいたけの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
生しいたけ(菌床栽培)	[Cultivation cycle bar chart showing months from 1 to 12]											

菌床栽培は周年出荷が可能。

種菌接種(しいたけの菌を植えること) 収穫・出荷

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。
http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

【丸ごとしいたけの傘つめ焼き】

生しいたけに詰め物をして、オーブントースターで焼きます。

中に詰めるのは、お肉ではなく、豆腐、缶詰のツナやチーズだから、ヘルシー&時短料理です。



おかずにもなりますが、ビールにもワインにもとても合います！

○丸ごとしいたけの傘つめ焼きの材料(1人分)

材料(1人分)

- 生しいたけ.....2~3個
- A { 醤油.....少々
オリーブオイル.....少々(なくてもOK)
- とろけるチーズ.....適宜(上に乗せる用)
- ☆アレンジ版
バゲット(お好みで) 2~3枚

- B { 豆腐.....小さじ2
ツナのオイル漬け.....10g
玉ねぎ.....小さじ2
味噌.....小さじ1/2
マヨネーズ.....小さじ1強
とろけるチーズ.....小さじ1強
(☆味噌や醤油はお好みで)



○作り方

① 生しいたけは軸を取り、中央に十字の切れ込みを入れ、オリーブ油(なくてもOK)と醤油少々を軽く塗る。

軸は縦横に動かすようにして手で折ります。

十字の切りこみを入れると、食べる時に噛みきり易くなります。



② Bの玉ねぎはみじん切りにし、その他の材料とよく混ぜ合わせる。

豆腐は水切り不要なので楽です。



③ ①の生しいたけの傘に②の具を詰め、とろけるチーズを乗せて、オーブントースター(オープンやグリルでもOK)で10分ほど焼く。

具が柔らかいので詰める作業も簡単です。

焼きあがり!



10分後...

チーズを乗せて...



【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰
シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも積極的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。



○徳島県産生しいたけは、これからの季節さらに肉厚に!

生しいたけは一年中出荷されていますが、常に秀品ができるように季節によって栽培も微調整をしています。そんな中でもこれから冬にかけてが一年で最も肉厚でおいしい生しいたけが収穫できるそうです。ぜひご賞味ください!

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「ながいも」の産地情報をお届けします。

編集後記

・ハウス内やその後訪れたバックセンターでは生しいたけ特有の香りがせず不思議でしたが、新鮮な生しいたけほど香りがいいそうです。(H.H)
・眉山しいたけの大きさには本当に驚きました。「焼いてすだちを絞って食べる」が地元の方がよくされる食べ方だそうです。すだちも徳島の名産品ですから納得です。(M.K)

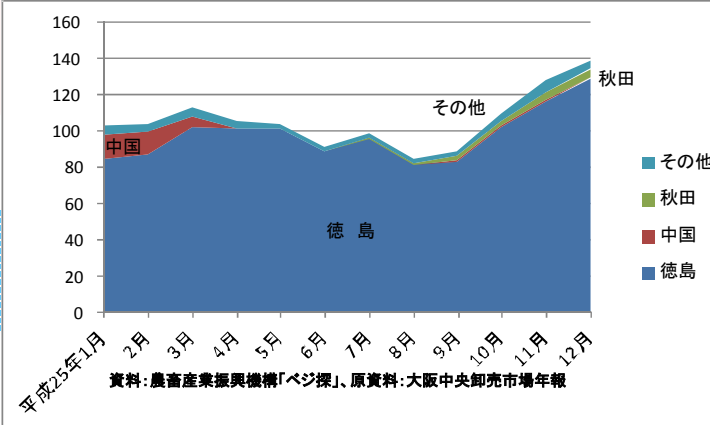
取材協力

全農徳島県本部 園芸部、JA徳島市眉山支所

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

大阪中央卸売市場における生しいたけの産地別入荷量の推移 (単位:t)



発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

野菜の疑問、質問、解決します!
疑問、質問を募集しております!
こちらまでご連絡ください!

vegeciou@alic.go.jp

