

実りの秋に旬をむかえる「シイタケ」。今回は19歳で就農してから50年 近くシイタケを作り続けている (農) 長生産直の生産者の中田 光一さん にお話を伺いました。

シイタケの栽培方法には、天然の木 を使った原木栽培と、おがくずなどを 用いて人工的に育てられた菌床を 使った菌床栽培があります。

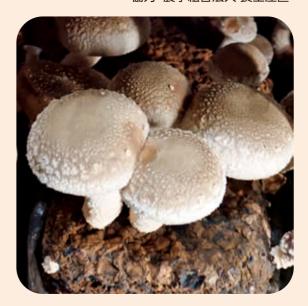


菌床栽培で「おいしさ」に挑戦

「肉厚でおいしいシイタケを生産したい」と、それまで先代が続けていた原木栽培か ら、当時めずらしかった菌床栽培に積極的に挑戦してきた中田さん。「40年以上前はま だ情報が少なく、シイタケの発生がうまくいかないなど失敗はたくさんありましたが、試 行錯誤の結果、今では安定的に生産できるようになりました。組合員さんからの『おい しい』との声を力に、こだわりや工夫を持って育てています」と中田さん。



協力:農事組合法人 長生産直



イタケができるまでこだわりと工夫

菌床作り

おがくずに、米ぬ かとふすま(麦の皮) と水分を加え混ぜ合 わせ、袋に詰め殺菌 釜に入れる。その後 シイタケ菌を接種し 菌床を作る。



雑菌を入れないことがポイント

安全・安心なものをお届けするため、お がくずは放射能検査済みの国産の原木の ものを使用。袋に詰めたものは充分に殺 菌し、シイタケ菌の接種なども雑菌が入ら ないよう細心の注意を払っています。

培養

湿度や温度が適 切に管理された培 養室で菌床を熟成 させる。その間に一 つ一つ袋の向きを 変えて、菌床から出 た水を捨て熟成さ せ、シイタケの基に なるものを作る。







培養はシイタケを発生させるのに 大切な工程です。シイタケに最適な 室温管理をしています。

室温がポイント

発生

袋の上だけを開け、 脇からシイタケの芽が 出ないように上面栽培 を行う。芽を出すため に上面に湯を散布し、 一つずつ素手で軽く叩



いて刺激をあたえる。1週間から10日で収穫期になり、1日朝夕2 回にわけて収穫。

経験がポイント



シイタケの芽を出すための刺激は叩き具合が大切です。 この作業だけはほかの人には任せられません。こまめに 不要な芽を芽かきして、傘が大きくて丸く軸が太いシイ タケを見極めて収穫しています。

※取材当日は、仕込みは終了。通常は帽子、マスク、作業服を着用しています。

組合員の皆さんへのメッセージ

「コープの組合員さん(消費者)がいてくれるからこそ私たち生産者も農作物を 生産できます。今後もその関係を大切にして、できるだけ長く農業を続けていきた いです。そのためにこれからも努力して、安全でおいしいシイタケ 左から妻の秀子さん、 を作ります。たくさん食べてくださいね」

★中田さんのシイタケは、 長生産直の直売所「ひまわり」でも購入できます。

「長生産直 ひまわり」はこちらから▶



光一さん、 息子の妻の亜紀さん



豆知識)

- ●シイタケは、洗ってしまうと風味がなくなるの で洗わなくてもOK。土が付いている部分は ペーパーなどで拭き取る。
- ●1~2時間日光にあてるとうま味がアップ!
- ●保存するときは薄くスライスして冷凍庫へ。
- うま味と香りがそのまま保存できる。

シイタケの炊き込みご飯





注意:生しいたけはしっかりと焼いて食べましょう

シイタケのから揚げ



作り方

中田さんオススメ

- ① すりおろしニンニクとしょうゆを 合わせた中に小ぶりのシイタケを 10分くらい漬け込む。
- ② ①を軽くしぼり、かたくり粉をまぶして 油で5~6分カラッと揚げる。

シイタケの鶏つくね

- ●作り方(2~3人分)
- 細ネギ 適量、梅干し 1個(たたく)、
- 酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、 塩・コショウ 少々、かたくり粉 大さじ1/2
- ① 大きめのシイタケ6個は石づきを切り落とし、 軸と傘に分ける。軸の柔らかい部分は細かく
- 2 シイタケの傘の裏に、かたくり粉を振りかけておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉200gと刻んだ軸と★を入れ、粘りが出るまで混ぜ、6等分する。
- 4 シイタケに3をのせて形を整える。
- **⑤** フライパンにサラダ油を入れて、**④**の肉だねの部分を下にして並べる。 焼き色がつくまで中火で焼き、裏返す。フタをして弱火で肉に火が通るまで



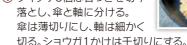
●作り方(4人分)

- 酒・みりん 各大さじ1、 和風の顆粒だし 小さじ1
- ① シイタケ5個は石づきを切り 落とし、傘と軸に分ける。

しょうゆ 大さじ1と1/2、

管理された菌床栽培の施設は何棟もあり、まるで工場の様です。工程順に中田さんから

丁寧に説明をしていただき、まじめで熱心な人柄が印象的でした。



- ② 炊飯器に米(洗米済み)2合を入れ、★を加え目盛りまでの 水を入れてさっと混ぜたら、ショウガとシイタケを加え 炊飯する。
- ③ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜて器に盛りつけ、

ハピ・デリ! 取り扱い週

「生しいたけ」100g 通年

「ちばインフォメーション」についてお客店の声を聞かせてください!

「おもち」のレシピを教えてください。ぜひ「声」も聞かせてね! [感想は、10月13日(日)までにお寄せください]









問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)