



# 旬をいただきます!! 香り豊かな 生しいたけ



協力：農事組合法人 長生産直

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。



中田 光一さん

## 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。

## シ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。袋に詰めたものは十分に殺菌し、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。



真っ白な菌糸がひろがる



菌が活動し水が出てくる

#### 室温がポイント

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。



### 発生

袋の上だけを明け、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。



## 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、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を作ります。たくさん食べてくださいね」



左から妻の秀子さん、光一さん、息子の妻の亜紀さん

★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▶



## 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。



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。



## 中田さんオススメ

## 食べて応援 生しいたけ レシピ

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
- 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分くらい漬けておく。
- 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(たたき)、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刻む。
- 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。焼き色がつかうまで中火で焼き、裏返す。フタをして弱火で肉に火が通るまで蒸し焼きにして出来上がり♪

### シイタケの炊き込みご飯



- 作り方(4人分)
- ★ しょうゆ 大さじ1と1/2、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。傘は薄切りにし、軸は細かく切る。ショウガ1かけは千切りにする。
- 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て炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら全体をさっくり混ぜて器に盛りつけ、細ネギをちらして出来上がり♪

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」についてあなた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]

右の二次元コードを読み取って送信してね!



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)