特集 美味しいたけ

皆さんは、普段椎茸を食べていますか？
椎茸には、収穫されたままの「生椎茸」と、水分を飛ばして乾燥させた「乾(ほし)椎茸」があります。また、その栽培方法にも、原木に直接菌種を植える原木栽培と、おが粉などからなる菌床で栽培する菌床栽培の2種類があります。
今回は、そんな椎茸を特集します。意外と知らない栽培方法や味わい方を知ると、もっと椎茸が好きになるかもしれませんよ!?

■しいたけ生産量（田辺市）

	乾しいたけ		生しいたけ		
	生産量（トン）	生産者（戸）	原木（トン）	菌床（トン）	生産者（戸）
平成 23 年	0.7	3	4.3	28.2	4
平成 24 年	0.6	3	7.5	26.9	4
平成 25 年	0.5	3	6.0	45.3	4
平成 26 年	0.4	3	6.0	53.2	4
平成 27 年	0.4	3	6.0	58.2	4

和歌山県「特用林産物需給動態調査」

■部位の名称

■しいたけの栄養

椎茸には、食物繊維やミネラルなどの栄養素が含まれているほか、うまみ成分が豊富です。

広報田辺　平成 29 年 10 月号・目次

02　目次・特集「美味しいたけ」

08　市政「未来ポスト」～皆さんの声～

10　トップニュース
防災まちづくり課からのお知らせ／オリジナル年賀はがきを販売します　ほか

16　情報ボックス
市営住宅の入居者を募集します／安川渓谷トレッキングの参加者を募集します　ほか

24　相談日程等

26　みんなの広場

30　みんなの彩時記
地域のために頑張る団体が大集合！／美しい農村空間を後世に残していくために　ほか

今月の表紙写真

今月のモデルは、玉置莉絆(りずな)ちゃん（6歳）と原輝悠(てるひさ)君（5歳）。持ってくれた椎茸は、2人の顔が隠れてしまいそうなほど、とても立派でした。

紙面で使用するマーク等の説明

日…日付・期間
時…時間
休…休館日
場…場所
集…集合
内…内容
対…対象・参加資格等
定…定員
料…料金・費用
持…持ち物
申…申込み・申請方法
問…問合せ
［消印］…消印有効
［先着］…先着順

◇㊗マークには、振替休日等も含みます。
◇料金や申込み方法の記載のないものは、不要です。
◇市役所の開庁時間（申込み・問合せ等の受付を含む。）は、㊗を除く㊊～㊎の 8 時 30 分～ 17 時 15 分です。毎週㊍は、市民課・保険課・税務課の一部窓口を 19 時まで延長しています。

こだわりの原木栽培

椎茸の昔ながらの栽培方法、それが原木栽培です。

「生産が安定しなかったり、形や大きさも様々だったりしますが、この手間隙かけてできた椎茸は私の自慢です」と話す中辺路の森隆男さんは、現在、当地域では珍しい原木栽培専業農家です。今回は、そんな森さんに原木栽培についてお話を伺いました。

まず、椎茸というと秋のイメージですが、こちらでは一年を通じて出荷しているそうです。「菌にはたくさんの種類があるので、いろいろな性質の菌と向き合うようにしています」と森さん。菌の特性に応じた管理をすることで、通年出荷することができるそうです。

通常は、1月～3月頃に、ドリルを使い、原木（クヌギやコナラ）に50個ほどの穴を空け、種菌を植え込みます。植え込んだ種菌が乾かないように、専用のロウを塗って蓋をし、寒い期間（4月末まで）はビニールハウスで保温・保湿をして管理します。5月頃になると、日陰に出して雨に濡らしたり、乾かしたりして、外の気温に馴染ませながら、約半年ほど熟成させます。熟成が終わると、ホダ木（椎茸菌を植えた原木）を冷たい谷水に浸け込みます。毎日、約100本ずつのホダ木を5～6時間ほど浸けこむそうです。

こうすることで、急激に冷やされて秋がやってきたと勘違いし、椎茸が発芽します。「やはりこの瞬間がうれしいですね。椎茸は気ままなところがあって、いつも確実に出てくれるとは限りません。30年以上栽培していますが、いまだに方法を少しずつ変えながらしています」

また、原木は一度椎茸ができて終わりではありません。最大8回ほど使えるそうで、収穫できる椎茸が途絶えないように、少しずつ時期をずらして作っています。

「原木栽培の椎茸は、木の皮を破って出てくるので、きれいな形のものは多くないです。しかし、農薬などを一切使わず、自然と同じ状況で育てたこだわりの椎茸です。椎茸本来の味や食感を楽しめるので、是非食べてほしいですね」

原木栽培専業農家
森 隆男 さん

▲笠は小さく、軸は太い、出始めの椎茸。
◀一度に6個の穴をあけられるドリルを使う。
▶谷水に浸けているところ。水槽は、森さんの手作り。

▲収穫した椎茸を選別しながら袋詰め。
▶ハウス内に並べられた菌床一つひとつに水を与えていく。
▼一つの菌床から約7か月間椎茸を生やすことができる。

菌床栽培の始まり

市周辺で菌床栽培にいち早く取り組んだのは、龍神村の松本修吾さん。取り組み始めた平成5年当時は、原木栽培が主流であったことから、周囲からは「何をしているのか」と不思議に思われたそうです。それでも松本さんは「この地方になかったからやってみた」と、当時の苦労も感じさせないくらいの笑みで話してくれました。

今では、スーパーなどに並ぶ椎茸の大半は菌床栽培のもの。では、なぜ菌床栽培が多くなってきたのでしょうか。大きく分けて2つの理由が考えられると教えてくれました。

まずは栽培方法です。菌床は、おが粉（主にシイの木）に栄養分（米糠・トウモロコシ糠・ビール酵母粕等、肥料となるもの）や水を入れ、袋に詰めており、そのサイズは約2．5kg。原木と比べると小さくて軽いので作業が楽ということから、生産者に対して大きな利点があります。

次に調理方法です。菌床で作られた椎茸は、乾燥させていませんので、水で戻す必要がなく、手軽に料理ができるといったことから、消費者に対しても利点があります。こうしたことから、菌床栽培の椎茸が広く出回るようになりました。

しいたけで地域活性化へ

菌床栽培に取り組みたいと、松本さんに方法を教えてもらい、現在、龍神村で椎茸栽培業を営む伊藤委代子さん。最初は失敗の連続でしたが、今年で10年目となる会社には、ハウスが10棟あり、1棟につき約5000菌床もの数を栽培するほどになったそうです。従業員も20名ほど雇用するなど、当初の目的の一つであった地域の活性化も進んできているように思われました。

伊藤さんたちの作る椎茸は『笠が大きくて肉厚』なところが最大の特徴。他にも含水比を少なくして、重量を軽く、日持ちのするものにしているそうです。

「自然相手で難しいこともありますが、この仕事を通して知り合えた方がたくさんいるので、本当に良かったと思います。これからも続けていくことで、地域をもっと盛り上げていければいいですね」

しいたけ生産・販売会社
代表取締役
伊藤 委代子（いよこ） さん

しいたけの食べ方いろいろ

風味が豊かな椎茸は、様々な料理と相性抜群。いろんな食べ方で味わってみてください。

しいたけの保存方法

■冷蔵する場合

キッチンペーパーに包み、笠の内側のヒダが下を向くように密閉容器に入れて冷蔵してください。

■冷凍する場合

1個ずつラップに包んで冷凍してください。調理するときは、解凍せずに凍ったまま加熱してください。

しいたけチップス

①笠を3㎜くらいにスライスする。②170度くらいの油で、きつね色になるまで素揚げする。③好みで塩を振る。

しいたけリゾット

①水と固形コンソメを、鍋で火にかけて沸騰させ、ご飯を入れる。②卵を入れて軽く混ぜ、固まったら火を止めてチーズを適量入れる。③焼いた椎茸の上に盛り付け、パセリを振る。

しいたけピザ

①刻んだ玉ねぎ、ベーコンなどを炒め、石突きと軸を取った椎茸の裏面に乗せる。②さらにトマト、チーズを乗せてオーブントースターで6～7分焼く。

是非食べたい、ご当地グルメ

国道424号線沿いにある道の駅「水の郷日高川（さと）　龍游（りゅうゆう）」内で食べられる、『しいたけバーガー』は、肉厚の椎茸を使ったボリューム満天のハンバーガー。椎茸のおいしさが存分に味わえます。

市外にも田辺の椎茸をPR

平成27年11月に、東京・丸の内で行われた、『歴史と自然を、六感で味わう。田辺市～熊野詣in丸の内ハウス』では、田辺の素材を使った「あがらメニュー」の一つとして、椎茸のレジェノス（肉などの詰め物）を振る舞いました。

しいたけの魅力

菌床椎茸と原木椎茸をそれぞれ取り扱っている農産物直売所の方にお話を伺いました。

椎茸のよく売れる季節がやってきました。私たちのお店では、龍神の菌床椎茸を主に取り扱っています。毎日入荷していますが、売り切れたときには「今日はないの？」と龍神ブランドを求めて来られる方がいるほどの人気商品です。また「他のと比べると匂いがマイルドに」との声もあり、匂いで苦手な人も食べやすいのではないかと思います。

一方で、原木椎茸を求めて来られるお客さんもいます。地元の生産者が少なくなっているので難しいところではありますが、安定して供給できるようになれば一番良いですね。

せっかく地元に良いものがあるので、地元のものを多くの方に選んでいただけたらと思います。

産直市場よってって
いなり本館
副館長
山西 康之 さん

椎茸は全国的に見ると、菌床椎茸がおよそ9割を占めています。しかし、私たちのお店で取り扱っているのは、ほとんど原木椎茸です。店頭へ並べてもすぐに売れてしまい、在庫が残ることはほぼありません。

人気の理由として、他の椎茸とは全く違う食感や味にあると思います。私もよく食べますが、原木椎茸を食べると、他のものは食べられなくなるほどです。また、日持ちするという理由もあると思います。1日や2日で腐るということはありませんので、安心してご購入ください。

菌床椎茸・原木椎茸ともに特徴があります。是非皆さん、実際に食べてみて菌床椎茸と原木椎茸の違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

JA紀南ファーマーズ
マーケット「紀菜柑」
野菜担当
滝本 亮太 さん

皆さんに喜んでもらえる椎茸を

龍神きのこ組合
組合長
伊藤 泰造 さん

私は、先々代が昭和17年から始めた原木椎茸の乾燥栽培を受け継いでいます。昔は、私の住む龍神村だけでも60～70軒の椎茸農家がいましたが、高齢化や原木が入手しづらくなったこと、獣害により本当に少なくなってしまいました。

また、椎茸農家の減少だけでなく地域の過疎も進んできていますが、それを嘆いていても仕方ありません。何か行動をしないと、ずっと同じままです。そういうことから考えると、同じ龍神村で菌床栽培をされている松本さん、伊藤さんたちは、地域を盛り上げていて、すごいなと感じています。

原木椎茸は原木椎茸の良さがあり、菌床椎茸は菌床椎茸の良さがあります。お互いを補いながら、地場産業としていけたらいいですね。

自然の恵みの結晶である椎茸。これからも安心安全を心掛け、皆さんに喜んでいただけるような椎茸を栽培することはもちろん、椎茸を通して地域を盛り上げていく活動をしていけたらと考えています。