



岩手県はしいたけの生産が盛んな地域で、令和2年の生産量は全国第3位でした。栽培方法には、菌床栽培という人工栽培されるものと、原木栽培という自然の森の中で栽培されるものがあり、約9割が菌床栽培です。菌床栽培では、おが粉や水、栄養体などをブロック状に形成した菌床を使用しており、1年中しいたけの収穫ができるため、8割〜9割は生しいたけとして出荷されています。

岩手県洋野町では20年程前から本格的に栽培を開始しました。隣接の久慈市では岩手県全体の4割を生産されていますが、洋野町では5〜6軒の農家でしいたけを栽培しています。栽培する上では、季節はもちろん昼夜の湿度・温度調整が重要であったり、菌床をたいてシヨックを与えることで成長度が変わったりと、栽培が難しいそうです。また、間引きをして栄養を集中させることで、農薬などを使用せずに安全・安心で、形や大きさにも均一性のある肉厚なしいたけが育てられており、洋野町をはじめとした岩手県のしいたけは品評会で何度も最高賞を受賞するなどの高い評価を受けています。



岩手県

しいたけはグアニル酸という、うま味成分が豊富に含まれており、昆布や鰹節などと合わせると相乗効果でうま味が増します。今回の「洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮」は北海道産昆布と合わせて甘辛く炊き上げています。

7/7(木)夕食メニューに使用

## 岩手県の北東部 岩手県洋野町を訪れる



地味だけど  
滋味深い味わいが魅力だね

しいたけは漢字で「椎茸」と書き、椎の木の枯れ枝に多く発生していたことからその名がついたといわれています。また、しいたけは1年中発生することから「四季茸」と呼ばれ、そこから変化して「しいたけ」になったという説もあります。

しいたけにはうま味や栄養が多く含まれています。エルゴステロールという物質は紫外線に当たると他の野菜からは摂ることのできないビタミンDに変化します。笠を下にして1〜2時間日光に当てることでビタミンDが増えるだけでなく、香りも増すといわれている食材です。



しいたけの食べ方はシンプルに炭火焼き・バター焼き・てんぷら等が代表的ですが、しいたけが苦手な方は、オリーブオイルとんにくで食材を煮る料理の「アヒージョ」がしいたけ独特の臭いが少なくなるのでおすすめです。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!



不老長寿の妙薬

中国では不老長寿の妙薬として昔から重宝され、現在でも漢方薬として利用されています。食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含んでいますが、他にもしいたけ特有の成分として「エリタデニン」が含まれています。エリタデニンはまだ研究段階の栄養素ですが、コレステロールを下げる作用や血圧を下げる作用などが報告されています。



## 第64回 しいたけ

焼いても煮付けても美味  
旨味成分が豊富なきのこ

昭和浪漫倶楽部×ふるさと味めぐり  
コラボレーション企画

●2022年7月中旬発送予定



昭和浪漫倶楽部 (15~16ページ)に掲載された方へ

本染め職人による「雨ニモマケズタオル」をプレゼント!

岩手県花巻市生まれの詩人、宮沢賢治の代表作「雨ニモマケズ」の全文をプリントしたタオル。手染めで丁寧に仕上げられたフェイスタオルです。どの色が届くか楽しみに。