



おいしい 簡単 椎茸レシピ

仲椎茸園さんに、椎茸を使った美味しい料理と、干し椎茸の作り方を教えていただきました。

椎茸のピザ風

生椎茸は軸をとり、裏側に塩・胡椒する。その上にケチャップをぬり、スライスした玉葱と、とろけるチーズをのせる。オーブントースターで3～4分焼く。



椎茸のかりんとう

スライスした干し椎茸30gを160度の油で焦がさないようにゆっくり揚げる。鍋に、水大さじ2、醤油小さじ2分の1、砂糖大さじ1、ハチミツ大さじ2を入れて沸騰させる。煮詰まると火を止め、生姜汁と椎茸を加える。再び鍋を火にかけ、椎茸とたれをからませる。



椎茸のみぞれ和え

石づきをとった生椎茸を、オーブントースターで焼き、食べやすい大きさに切って、器に盛る。その上に大根おろしと貝割れ大根をのせ、ポン酢をかける。



自家製干し椎茸の作り方

椎茸は洗わずに、天日に干す。夏場の太陽で約1週間、表と裏をからからになるまで乾かす。完全に乾燥させることは難しいので、虫を発生させないように冷凍庫で保存する。

生椎茸・ワンポイントアドバイス

裏側のひだが純白で、立っているものが新鮮なしるしです。また、かさが開いていないものが日持ちします。

保存するときは密封せず、空気が通るようにしておくと、鮮度が長持ちします。

旨みが逃げるので洗わずに使いましょう。汚れがあれば拭きとります。

初めて椎茸農園を訪れました。ハウスの中で、ニョキニョキとたくさん生えている椎茸の光景は、とても賑やか。童心にかえって椎茸狩りを楽しみました。また、その場で採った椎茸を、七輪で焼いて



低カロリーでヘルシーな椎茸の力
椎茸は低カロリーというだ

分を固めた物を殺菌処理し、そこに椎茸菌を植え付けるもので、3～4カ月で収穫できます。労力と時間を省けることから、全国的にこの菌床栽培が増えています。

培する方法です。椎茸菌がまわった原木をホダ木といい、菌の植え付けから最初の収穫まで1年～1年半かかります。原木栽培には、外にホダ木を放置して自然生えさせる方法と、ハウスの中で育てる方法があります。

干し椎茸は生椎茸に比べ、約10倍の食物繊維を含むとされています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富。ただし、時間が経つと効力が薄れていくので、もどす直前にかさの側を上にして、風通しの良いところで約1時間、もう一度天日に干すとよいでしょう。

塩をふって食べると、甘み・香り・旨みの三拍子揃ったすばらしい味。「これが椎茸？」と嬉しい驚きでした。

【いながわ特派員】



ヘルシーで美味！

朝晩の肌寒さに秋を感じるこの頃。これらの季節、バーベキューや鍋料理に欠かせないのが椎茸です。一年中味わえる椎茸ですが、春と秋が旬。今回は風味・食感ともに最もおいしい季節を迎え、忙しい町内の生産農家と観光農園を訪ねました。ヘルシーな椎茸料理のレシピも紹介します。

▲どれにしようかな、楽しい椎茸狩り

今が旬 猪名川産椎茸

町内で椎茸栽培が最も盛んだつたのは、昭和の後期です。町内にナラやクヌギなど椎茸の原木に適した木が多かったことなどから、多くの農家が栽培を手がけました。この頃、「猪名川椎茸組合」と「六瀬椎茸組合」が誕生し、その会員数はそれぞれ約60人から100人にのぼりました。阪神の市場に共同で出荷し、六瀬

減少する生産農家

町内で椎茸栽培が最も盛んだつたのは、昭和の後期です。町内にナラやクヌギなど椎茸の原木に適した木が多かったことなどから、多くの農家が栽培を手がけました。この頃、「猪名川椎茸組合」と「六瀬椎茸組合」が誕生し、その会員数はそれぞれ約60人から100人にのぼりました。阪神の市場に共同で出荷し、六瀬

町の人気の特産品

道の駅には町内産椎茸が一年中、店頭に並び、町の特産品として人気を呼んでいます。昨年の売り上げ数量は約13万4000袋。内、生椎茸が約92%を占めています。干し椎茸は贈答用として求める人も多く、肉厚で豊かな味わいが喜ばれています。

自然の中で椎茸狩り

仲椎茸園（木間生）

秋晴れの9月の日曜日、椎茸狩りとバーベキューができる仲椎茸園を訪ねました。清々しい山の自然に囲まれた園は、多くの家族連れやグループで賑わい、バーベキューのいい匂いが立ち込めていました。

椎茸狩りは、ハウスにたくさん並び原木から生えている椎茸をもぎ採ります。11月頃には、山の斜面に組んだホダ木に自然生えする椎茸を採ることもできます。園を営む仲守・織枝さんご夫妻は「採れたての椎茸はおいしいですよ。中でもお勤めは自然生えて、肉厚で格別のおいしさです」と話されました。

親の代から椎茸の生産農家をしている仲さんは、年間約3万本の原木に菌を植え付けています。採りたてをその場で食べたいというお客さんの声をきっかけに、11年前にバーベキューも始めました。施設は400人収容できるご夫妻手作りのものです。

お客さんの大半は町外の人で、リピーターが多いそうです。「自然の中で食べる椎茸は最高です。ふっくらと弾力があって味も濃く、いくらでも食べられそうです」と、旬の味を満喫されていました。



▲炭火で焼く椎茸はまた格別

菌床栽培で育てる椎茸

中元農園（鎌倉）

中元農園では、広さ約100坪のハウスで、椎茸の菌床栽培をしています。秋冬には、しめじやなめこの原木栽培や、大型乾燥機を使って干し椎茸も作っています。

今から約30年前、ご主人の中元英一さんは会社勤めを辞めて椎茸作りを始めました。5年前からは、栽培期間の短い菌床栽培を中心に、取り組んでいます。ハウス内の地面には、冬場の室温を椎茸作りに適した18度～20度にするために、温水暖房のパイプがひかれています。英一さんは「椎茸作りは夏場が難しく、これからの時期は育てやすいです。思うようにできた時が一番の喜びです」と語られました。収穫した椎茸は、直売する他、道の駅や市場に出荷しています。この日は、約70kgの椎茸を収穫したそうです。



▲菌床栽培されている椎茸