

# 生しいたけ料理を食べちゃくれ



揚げたての香ばしさが一際かおる  
生しいたけの天ぷら

## 材料 (1人分)

しいたけ……………数枚  
卵……………1個  
小麦粉……………少々  
揚げ油……………適量  
(お好みで)  
人参……………適量  
かぼちゃ……………適量

## 【作り方】

- 揚げ油に火を入れて180度に温めておく。
- 材料は水で洗った後、キッチンペーパー等でよく水をきり、食べやすい大きさに切る。
- 卵をといて、小麦粉を加えて混ぜ、衣をつくる。
- 切った材料①を②にくぐらせる。
- 温めておいた油で中に火が通るまで揚げる。
- 余分な油をきってお皿に盛り付ける。



優秀賞を獲りました

おむすびにしても美味しい  
おぼけしいたけ揚げおむすび

## 材料 (8個分)

しいたけ(大)…8枚  
みりん…大さじ1  
A 砂糖…大さじ1  
酒…大さじ1  
こねぎ…10g  
味噌…15g  
B 合挽き肉…100g  
砂糖…10g  
パン粉…適量  
サラダ油…適量  
米…40g  
C 小麦粉…適量  
水…適量

## 【作り方】

- しいたけを水煮する。
- 煮汁にAを入れ、椎茸を煮る。
- 椎茸の軸を切り、xに切り込みを入れる。
- Bを混ぜ合わせ、フライパンで焼いて肉味噌を作る。
- 椎茸の内側に④を詰める。
- ご飯を乗せ、Cとパン粉を付けて、油で揚げる。



こんな食べ方もできます  
しいたけツイスター

## 材料 (8個分)

強力粉……………264g  
塩……………8g  
オリーブオイル……………大さじ8  
熱湯……………200cc  
乾しいたけ…3枚  
(戻したものを)  
味噌……………少々  
ハチミツ……………少々  
チョコレート…80g

## 【作り方】

- 強力粉、塩、オリーブオイルを混ぜる。
- ①に熱湯を加える。
- 手で触れるようになったら、まとまるまでこねる。
- 8等分して麺棒で薄くのばし、フライパンで焼く。
- しいたけの石突きを取り、細かく刻む。
- フライパンに油をひき、椎茸を炒め、味噌と蜂蜜を加える。
- ⑥をツイスター生地で巻き、最後に溶かしたチョコレートをかける。



豆腐としいたけのヘルシーなバーガー  
しいたけの豆腐ハンバーグのバーガー

## 材料 (8個分)

鶏挽き肉……………400g  
豆腐……………240g  
たまねぎ……………200g  
乾しいたけ…5枚  
塩……………8g  
こしょう……………0.8g  
めんつゆ…80g  
砂糖…大さじ3  
酒……………大さじ3  
片栗粉……………大さじ2  
乾しいたけ…3枚  
パン……………8個  
レタス……………8枚  
スライスチーズ…8枚  
マーガリン…16g

## 【作り方】

- 【ハンバーグ】豆腐を水切りする。
- 玉ねぎと戻した椎茸をみじん切りにし炒める。
- 炒めたものを冷まして挽き肉と混ぜる。
- 水切りした豆腐を③に入れこねる。
- 調味料を入れ、形を整えて焼く。
- 【ソース】片栗粉以外調味料を鍋に入れて弱火にかける。
- しいたけをスライスし、軽く炒める。
- ②を①に入れ、仕上げ水溶き片栗粉を加える。
- 【仕上げ】パンを切り、マーガリンを塗る。
- パンにレタス、ハンバーグ、ソース、チーズを乗せる。パンで挟んで完成。

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…



# しゅんくる

<https://theoita.com>

vol.32

# 生しいたけ

レシピ：別府大学短期大学部食物栄養科 提供



2018.vol.32  
<https://theoita.com/>

発行 大分県 農林水産部 おおいたブランド推進課  
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1  
TEL 097-506-3636

しゅんくるとは、①旬が来る②感謝するという意味の「シュクル(Syukur)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者が互いに感謝し合い、The・おおいたを育てていけたら…という願いを込めています。

しゅんくるのバックナンバーはホームページ(<https://theoita.com/>)でご覧いただけます。





しいたけ生産者

松田 喜八郎さん・さゆみさん

# 森の恵みを受けた大分の逸品 原木生しいたけ



大分県生椎茸品評会で林野庁長官賞を受賞した松田さんの生しいたけ



## 京都市場でのブランド化を目指して

しいたけの栽培は、原木と菌床、2種類の栽培方法があります。原木栽培は、江戸時代に大分県で始まったといわれおり、菌床栽培は1990年代から栽培が始まりました。現在、全国で生産される生しいたけの約9割が菌床栽培です。一方、大分県はクヌギ林が広いので、原木栽培でのしいたけ生産量が盛んです。

このような中、原木生しいたけの商品価値が高い京都市場での販路拡大に向け、「プレミアム原木生しいたけブランド力強化」に取り組んでいます。高品質のものに限定し、和食文化が継承され、こだわりを持った消費者や旅館・飲食業が多い京都市場へ、出荷時期を旬の時期（晩秋～春）に限定して平成25年から出荷しています。

高品質の原木生しいたけをできるだけ多くの皆様に食べていただけるよう、生産者一丸となって取り組んでいます。



プレミアム原木椎茸には「森の大統領」や「森の大將」などがあり、傘の形状や厚み、大きさ、品種などを厳選し、高品質なものだけを出荷しています。

## 大分県産乾しいたけの特徴

クヌギ原木を利用した大分県産乾しいたけは日本一の生産量を誇っています。原木生しいたけを、乾燥させたもので、その品質も高く評価されています。



大分県は全国でも有数のしいたけの産地。原木で栽培された生しいたけは、しいたけ本来の風味や歯ごたえが味わえます。

大分県は全国でも有数のしいたけの産地であり、大分の気候や自然はしいたけの栽培に適していると考えられます。

中津市の松田喜八郎さんは、父親が原木しいたけ栽培を行っていた影響で、昭和58年から後継者として生しいたけ栽培を始めました。今では県内トップクラスの5tの原木生しいたけを生産し、生椎茸品評会で優等賞を受賞するなど、大分県を代表する生産者です。

松田さんは、「原木生しいたけはとても繊細で、

天候に左右されるので経験が必要。体力も必要。奥さんの協力無しには続けられない。」と、これからも試行錯誤しながら、他に真似できない原木生しいたけを追い求めていきます。

## 生しいたけは収穫まで約2年

原木生しいたけは、11月にクヌギ林を伐採し、2～3月に玉切り、駒打（植菌）作業を行い、クヌギ原木に椎茸菌を蔓延させるために山に置き（伏込）、夏を2回経過させ、その後、スギ林やハウスなどのほだ場に移動させて発生させます。クヌギ林の伐採から収穫まで約2年かかる作物です。

「しいたけは暑さに弱いため、朝の4時から作業する。夏はよいが、山の中だから冬は何十cm

も雪が積もることがある。大変だけど工夫をしながら生産をしている。しいたけの成長は、毎日見なければ、最適なタイミングで採取できないので一時たりとも目が離せない。年中忙しいけれど、手をかけてこそいいものができる。」と松田さん。

## 京都で高い評価の生しいたけ

生しいたけの販売先の特徴を考慮し、品種を決定し、品質管理を徹底して、平成6年から原木生しいたけを京都市場へ出荷しています。

松田さんの栽培される生しいたけは大型肉厚で、地元のみならず、消費者から非常に高い評価を受けています。