

おいしいの旬がくる。その恵みに感謝して…

乾しいたけ料理を食べちゃくれ

手軽に
おいしく
ヘルシーに

Theお味の

あなたの思いをカタチに。

しゅんくる

<http://theoita.com>

vol.24



まるやかでやさしい味わいが後を引く
乾しいたけのトマトリゾット

材料(4人分)
ごはん(炊いたもの) ……茶碗4杯分
乾しいたけ ……7~8枚
ベーコン ……5~6枚
トマトジュース400cc
水 ……400cc
オリーブオイル(炒め用) ……大さじ1
にんにく ……1片
塩 ……小さじ1
こしょう ……適量
オリーブオイル
バター(仕上げ用) 小さじ2~3
パルメザンチーズ ……適量
パセリorハーブ ……適量

【作り方】
①軽く水洗いした乾しいたけをトマト水(④トマトジュースと水を含ませたもの)に浸し、冷蔵庫で一晩置く。
②①の乾しいたけをスライスし、にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、ベーコン、しいたけを加えよく炒める。
④①に①のトマト水を加え、塩・こしょうで味を整える。ごはんを入れて混ぜ合わせ、ふつふつ煮立ったら火を止める。
⑤④仕上げ用のオリーブオイル(またはバター)をからめて器に盛りつけ、パルメザンチーズ、パセリ、ハーブなどをふりかけていただく。



だしの旨味がたっぷりて和食との相性も抜群
乾しいたけの豆乳スープ

材料(4人分)
乾しいたけ(どんこ) ……4個
玉ねぎ ……1個
しょうが ……1片
刻み昆布 ……4g
ハーブソルト ……少々
乾しいたけの戻し汁 ……150cc
水 ……200cc
豆乳(調整) ……200cc
塩こしょう ……小さじ2
生クリーム ……大さじ1
塩・こしょう ……適量
パセリ ……適量
粉チーズ ……適量

【作り方】
①乾しいたけは戻して石づき(軸)を取り、軸の部分はスライスする。
②玉ねぎは1cmの角切り、しょうがはみじん切り、昆布は1cm長に切る。
③鍋にサラダ油(分量外)を温め、玉ねぎ、しょうが、しいたけ・ハーブソルトを加え、炒める。
④しいたけ戻し汁、水、刻み昆布を加え、火が通るまで煮る。
⑤豆乳・塩こしょう・生クリームを加え、沸騰直前まであたため、塩・こしょうで味を調える。お好みで、パセリと粉チーズをふっていただけ。



お弁当のおかずにもぴったり！
乾しいたけのバター焼き

材料(4人分)
乾しいたけ ……12枚
バター ……適量
塩・こしょう ……適量

【作り方】
①乾しいたけを水につけ、一晩戻す(冷蔵庫で戻すと風味がアップ)。
②戻したしいたけの石づき(軸)を切る。
③熱したフライパンにバターを入れ、しいたけを両面こんがり焼く。
④塩こしょうで味を整えてできあがり。



甘辛な旨みがジュワッと広がる
乾しいたけフライ

材料(4人分)
乾しいたけ ……12枚
乾しいたけの戻し汁 ……200cc
酒 ……大さじ4
砂糖 ……大さじ4
しょうゆ ……大さじ4
小麦粉・卵・パン粉
揚げ油・カレー粉・適量

【作り方】
①水で戻した乾しいたけの石づき(軸)を切る。
②①のしいたけと戻し汁と調味料を鍋に入れ、汁気が無くなるまで煮詰める。
③ビニール袋に小麦粉と冷ました②を入れてよく振り混ぜる。
④溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。
※③にカレー粉を一緒に入れてカレー味にするのもおすすめ



乾しいたけ

しゅんくる

2013, Vol.24
<http://theoita.com/>

発行 大分県 農林水産部 おおいブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3627

しゅんくるとは、①旬が来る？感謝するという意味の「シヨクル(Syukuru)」という二つの言葉を合わせた造語です。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 (<http://theoita.com/>) でご覧いただけます。





日本一を誇る香りと旨さの逸品

乾しいたけ

出荷時期
10月^{下旬}～4月



乾しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が豊富に含まれています。ぎゅっと凝縮された旨味成分は、乾燥することによって増加し、おいしさがアップします。大分県内で生産され、質・量ともに日本一！特に今、国東半島・宇佐地域の乾しいたけが注目を集めています。

世界で認められた先人たちの知恵

国東半島は、雨が少なく火山性の土壌などの自然環境により、古くから水の確保が困難な地域でした。そのため、ため池を利用した稲作が行われており、周辺には約1,200ものため池が造成されています。また、稲作を補完するため、周囲の山に豊富にあるクスギを活用した、原木しいたけの栽培が盛んに行われてきました。クスギはホダ木に最適で、肉厚で品質の良いしいたけを栽培することができます。さらに、使い終わったホダ木は、腐食してミネラル豊富な土へと還り、山に保水層を形

成。保水層でかん養された雨水は有機物や栄養塩を含んだ地下水となり、周囲のため池の水質浄化や農業用水の供給・治水へとつながっています。このような、地域資源を活用した循環型システムが、国際連合食糧農業機関（FAO）から高く評価され、平成25年5月、国東半島・宇佐地域が「世界農業遺産」に認定されました。

国東市武蔵町の清原米蔵さんは、まさにその世界農業遺産に認定された循環型システムで、乾しいたけの生産を行っています。清原さんは近隣の山でクスギを育林し、成長したクスギを切り出し、ホダ木として原木しいたけを栽培。大分県内では、中低温菌のしいたけが主流ですが、清原さんは低温菌のしいたけを多く育てています。「低温菌はゆっくりと育つため、おいしが増すとされています。春に、良いしいたけがたくさん発生した時は、気持ちがいいなあ。」と清原さん。クスギの萌芽からしいたけを収穫するまでにかかる期間は、約17年。収穫時の感動はひとしおだといいます。

乾しいたけ作りで気を使うのは「乾燥」です。清原さんは、しいたけの水分量を見ながら、自宅の乾燥庫でゆっくりと時間をかけて乾燥させています。良い乾しいたけは、ヒダの部分が鮮

やかな山吹色で、そして全体に艶があるもの。長年の経験と勘を頼りに、乾燥の温度・時間を見極めていきます。

安全・安心！純・国東産を届けたい

国東半島地域では清原さんのように、原木しいたけの栽培・乾燥だけでなく、クスギの育林からホダ木作りも一貫して手掛ける生産者が多く、純・国東産の安全で安心な乾しいたけが消費者へと届けられています。

「近年は、異業種から新規就農で乾しいたけの生産を始める方が増えてきました。普及指導協力員として、生産技術を伝えていますが、新しく始める方のほうが工夫や発想が柔軟で、私も学ぶところが多くあります。」と語る清原さんは、常に試行錯誤をしながら、栽培・生産方法の改良を続けています。

清原さんの息子さんは現在、サラリーマンをしています。いざは後を継ぐことを考えているそう。「乾しいたけの生産は、一年で技術が身に付くものではありません。元気なうちに、その技術を息子たちに伝えていきたい」と、清原さん。先人から受け継いだ英知が、また次の世代へと受け継がれようとしています。

「世界農業遺産」とは

伝統的な農業や文化風習・生物多様性の保全を目的に、国連世界食糧農業機関（FAO）が創設した制度です。国東半島・宇佐地域は全国5カ所の世界農業遺産地域の1つとして、平成25年5月30日に認定されました。当地域は、クヌギ林とため池群によって持続的に継続されている、日本一の原木しいたけ生産をはじめとする農林水産業のシステムが、国際的に高い評価を受けました。



適度な採光があり「国東のホダ場は明るい」とよく言われる。



ホダ木の上下を手作業で入れ替える「天地返し」。日の当たった部分を替えることで、しいたけがまんべんなく発生する。

清原さんの地区で管理している「松ヶ迫池」。明治時代に、地区の方が私財を投じて造成。2年交代で「池守り」を受け持ち、水を守っている。



38年間、二人三脚で乾しいたけの生産を行ってきた清原さんご夫婦。夫婦円満の秘訣は「良い乾しいたけを作ること」だそうです。



クスギは伐採しても、切株から萌芽し約16年で再生できる。明治時代から盛んに植林され、国東半島地域は、県内でもクスギの蓄積量が比較的多い。