

大分しいたけ食の伝道師

田中みどり先生考案

しいたけレシピ

しゅんくる

<http://theoita.com>

vol.41

——ガリマヨ！梅チーズカツ風——



材料（2人分）
 しいたけ …… 6コ
 (かさと足に分け、足は手で裂く)
 豚小間切れ …… 6枚
 大葉 …… 3枚(半分に切る)
 梅肉 …… 適量
 クリームチーズ …… 2コ
 A [マヨネーズ …… 大さじ3
 おろしにんにく …… 小さじ1
 パン粉 …… 適量
 塩コショウ …… 少々

<作り方>
 ①Aを混ぜ合わせる
 ②豚肉を広げ、大葉、梅肉、クリームチーズをのせて巻く
 ③しいたけは塩コショウをし、内側に②をのせる
 ①をぬり、パン粉をまぶす 足にも①を軽くぬる
 ④200℃のオーブンで約8分焼く
 (トースターは約6分)



——しいたけの赤しそおむすび——



材料（2人分）
 しいたけ …… 6コ
 (かさと足に分け、足はみじん切り)
 水 …… 100cc
 A [砂糖、みりん、しょうゆ
 …… 各大さじ1
 ご飯 …… 茶碗1杯
 赤しそふりかけ …… 小さじ1
 みつば …… 6本(茹でて水にさらす)
 大葉 …… 適量
 練り梅 …… 適量

<作り方>
 ①小鍋にしいたけと足、Aを入れてフタをして約10分煮る
 フタを開け、煮汁がなくなるまで煮詰める
 ②ボウルにご飯と赤しそふりかけ、①のしいたけの足を入れて
 混ぜ合わせ、6等分に丸める
 ③ラップにしいたけのをせ、②をのせて丸く形を整える
 6個作り、みつばで結んで練り梅をのせて完成!



——しいたけのガリトマ焼き——



材料（2人分）
 しいたけ …… 6コ
 (かさと足に分け、足はみじん切り)
 トマトソース …… 大さじ4
 粉チーズ …… 大さじ2
 A [おろしにんにく …… 小さじ1/2
 パセリ …… 1枝
 (手で細かくちぎる)
 パン粉 …… 適量
 オリーブ油 …… 適量

<作り方>
 ①Aとしいたけの足を混ぜ合わせる
 ②しいたけの内側に①を均等に詰め、パン粉、オリーブ油を
 かける
 ③200℃のオーブンで8分程焼く



しいたけのピクルス～ゆず胡椒風味～



材料（2人分）
 しいたけ …… 6コ
 (かさと足に分け、足は手で裂く)
 赤、黄パプリカ …… 1/4コ
 (6等分に切る)
 ミニトマト …… 6コ
 (ヘタを取り、十字に切込みを入れる)
 ブロccoli …… 6房
 A [オリーブ油、ハチミツ、しょうゆ
 …… 各大さじ1
 酢 …… 大さじ2
 柚子胡椒 …… 小さじ1/2

<作り方>
 ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
 ②鍋に湯を沸かし、しいたけと軸を入れて3分程茹でる
 さらに他の材料を加えて軽く湯通ししてから①に入れる
 ③粗熱が取れたら、器に盛り付けて完成!



大分のしいたけ情報が盛りだくさん!! ぜひページを見に来てね。

大分県椎茸振興協議会 検索

大分県椎茸振興協議会事務局 (大分県農林水産部林産振興室内) TEL. 097-506-3838

生しいたけ





希少な原木栽培しいたけ

全国に流通する生しいたけのうち、9割が菌床栽培由来、残り1割が原木栽培由来です。原木しいたけ栽培は江戸時代に宇目の葛葉（現在の大分県佐伯市）から始まったと言われています。しいたけ菌がクヌギ原木を分解して蔓延し、胞子を飛ばすために作るのがしいたけ（きのこ）で、原木栽培はこの自然の仕組みを活用しています。このため、原木栽培はクヌギの木を伐採し、しいたけ菌を植菌（駒打ち）してから1年半後に収穫が始まるという気の長い品目で、重い原木を扱うことや広大なほだ場（しいたけの圃場）を必要とすることからも大量生産が難しい品目です。

重機を活用して大規模栽培を実現

大分市の河合清さんは、もともと（株）河合組として建設業や不動産業の経営をしていましたが、定年を機に実家で営んでいた原木しいたけ栽培を開始。建設業で培った重機の操縦技術等を最大限に活かし、栽培を省力化することで大規模生産を実現しました。

河合さんによると、ほだ場の環境を整え、一本一本のほだ木（しいたけ菌を植菌した木）を大切にすることが重要

とのこと。大規模に生産する現在も、こまめな水やりやしいたけの形を整えるための芽かき等、細やかな管理を行い、質と量の両立を実現しています。



“和食文化の中心” 京都でも高い評価

河合さんの熱意は栽培だけにとどまらず、原木しいたけの魅力伝えることにも注がれています。大分市森に立ち上げた“産地直送 菜葉屋（なばや）”で自社栽培の原木しいたけを販売しており、地域の食卓に欠かせない直販所として重宝されています。「なば」とは大分弁でしいたけのことを指し、屋号はこれにちなみます。また、大

手ECサイトでも積極的に販売し、全国に高品質な原木しいたけを届けています。

さらに、平成29年には和食文化の中心地である京都に大分県産原木しいたけの魅力を普及させるため、複数の生産者と「大分県原木生椎茸出荷推進事業部会」を立ち上げました。京都の青果市場でも、肉厚で菌ごたえの良い原木しいたけは高い評価を受けています。



森の大将とは…特に肉厚な品種のうち、水分状態や大きさ等の厳格な基準を満たした高規格品

生と乾の良いとこ取り「冷凍原木しいたけ」

生しいたけはすぐに食べられるが日持ちしないこと、乾しいたけは日持ちするが戻し時間が必要ですぐに食べられないことが、それぞれ流通・消費における課題とされてきました。河合さんはこの課題を克服するため、冷凍しいたけの開発に着手しました。その結果、急速冷凍することで鮮度やうま味、食感を長期間維持し、料理の際には凍ったままお鍋やフライパンへ投入できる手軽さを両立することに成功しました。秋～春の旬の時期に収穫した高品質な原木しいたけを季節問わず楽しめるようになったと注目を集めています。

