

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…



しゅんくる

<http://theoita.com>

vol.42



幸せ
ギュッと!



大分県産乾しいたけブランド

“うまみだけ”とは…?

特徴 選べる8つの美味しさ

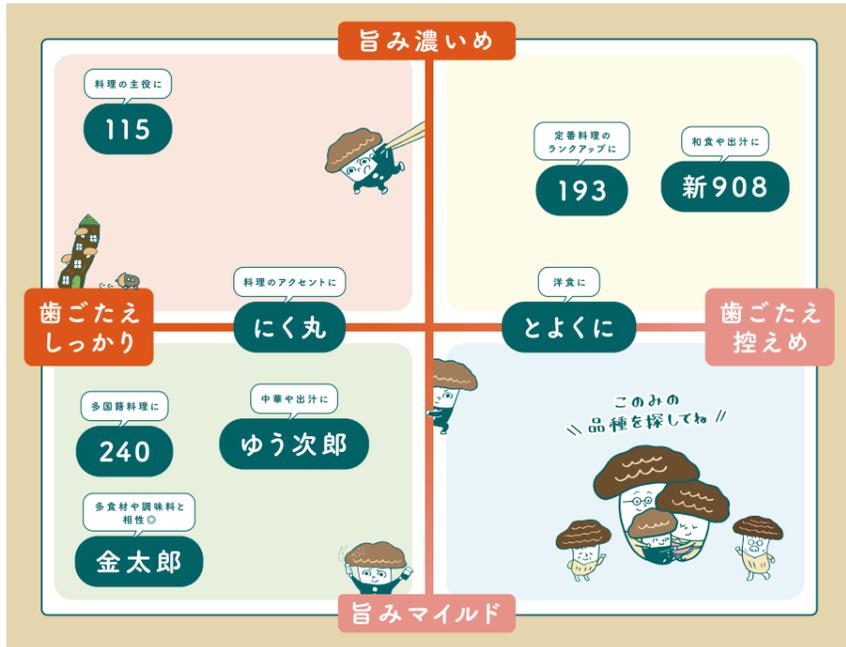


あまり知られていませんが、乾しいたけにも品種があり、それぞれ味や香り、食感が異なっています。

「うまみだけ」は同じ種類の乾しいたけを袋詰めした商品で、品種により異なる乾しいたけの特徴を明確にお楽しみいただける商品です。

目的の料理に合わせて**好みの品種**をお選びください。

うまみだけ 8 品種 特徴マップ



レシピ例



にく丸くん (唐揚げ)



クリー旨パスタ

うまみだけに関する情報やレシピは公式HPをチェック! ▶▶▶



しゅんくる

2025.vol.42

<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。

発行 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

田中 信行さん

日本一を誇る香りと旨さの逸品 原木乾しいたけ

再注目される“うま味”と豊富な栄養素

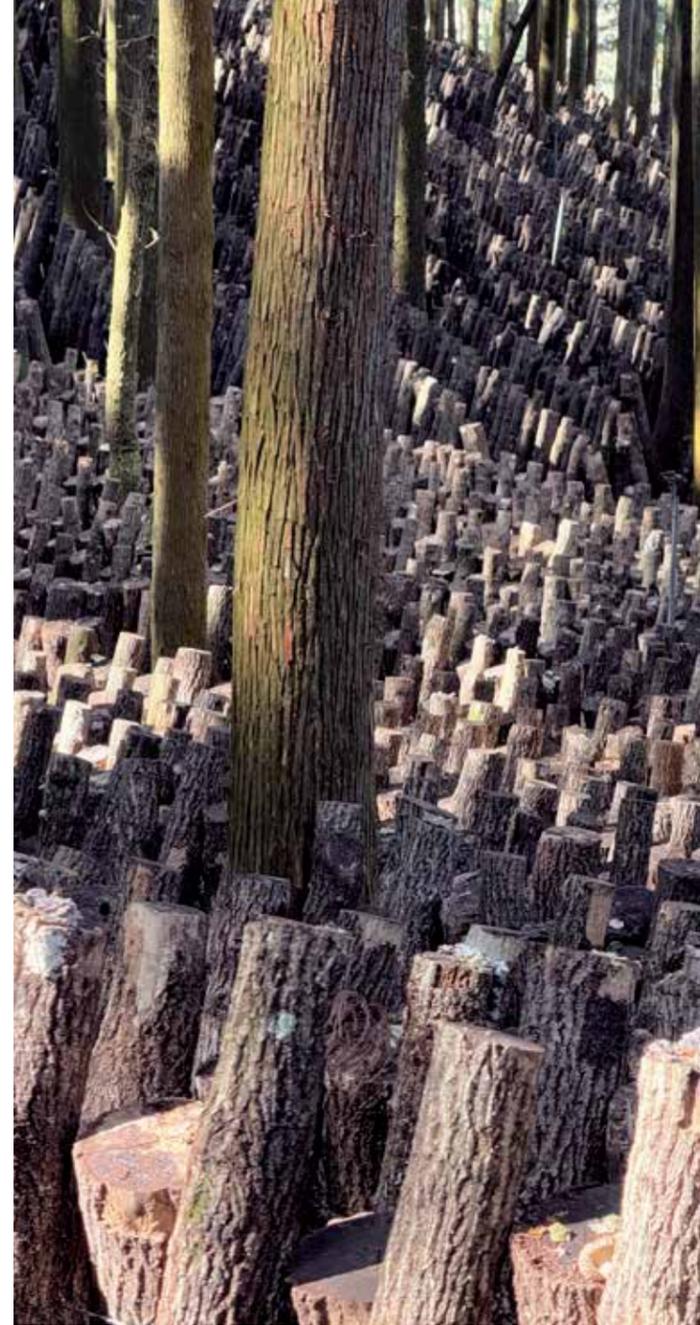
和食が世界的に注目されるなか、和食に欠かせない“うま味”への関心も高まっています。“うま味”とは、甘味、酸味、塩味、苦味と並び5つの基本味の一つとして知られ、グルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸等のアミノ酸にナトリウムやカリウム等のミネラルが結合した物質の総称を指します(特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンター)。うま味は100年前に日本人により発見され、世界でも“umami”として認知されています。

特にグアニル酸は、生しいたけを乾燥させることにより増加することから、乾しいたけに多く含まれています。グアニル酸はグルタミン酸やイノシン酸等の他のうま味の認知効果を増幅させ、昆布(グルタミン酸)や鰹節(イノシン酸)等と合わせて使うことでより深い味わいとなり、減塩効果も期待できます。

また、乾しいたけは栄養価も高く、現代に暮らすわたしたちにうれしい成分が多く含まれています。カルシウムの吸収を促進するビタミンDや血中のコレステロール濃度を低下させるエリタデニン、腸の動きを促進する食物繊維は乾燥させることで分量も増加することが知られています。

見直される自然循環型の栽培システム

乾しいたけの優れた特徴は、うま味や栄養素だけにとどまらず、その栽培方法も改めて注目されています。乾しいたけの原木栽培は、江戸時代に宇目の郷葛葉(現在の佐伯市宇目)から始まったと言われ、約80年前に現在の栽培方法が確立されて以降、県内各地で連綿と受け継がれてきました。しいたけ菌は、クヌギ等の木をゆっくりと分解しながら栄養を取り込み生長していきます(しいたけ菌が植菌された木をほだ木と呼びます)。2年以上をかけて、しいた



けを発生させたほだ木は、最後にミネラル豊富な土へと還ります。また、伐採されたクヌギは伐り株から新しい芽を発生させ(萌芽)、植栽せずとも森が更新していきます。芽が生長するときに最も多く二酸化炭素を吸収することから、環境への貢献度も高い栽培方法であると言えます。人にも自然にもやさしい原木栽培で作られた乾しいたけは、現代に生活する私たちに欠かせない食品と言えるかもしれません。

国内外で評価されるこだわりの乾しいたけ

別府市東山の田中信行さんは、自然栽培で作られる原木栽培の乾しいたけの魅力に惹かれて、50年以上にわたり栽培を続けています。

若い頃は、花や野菜を栽培していたそうですが、「消毒するのが嫌だったので、農薬を使わない乾しいたけ栽培が

よかった」と語ります。

田中さんのほだ場(しいたけの圃場)は、鶴見岳南麓にある標高550mの高冷地にあります。すり鉢状の地形に植栽された2haのスギは、しいたけの生育に適した林内の湿度や光環境にあわせて、間伐や枝打ちを毎年行っています。長年にわたり手入れされた林内に、10万本のほだ木が整然と並ぶ姿は、劇場のように壮観で、他の生産者のみならず、国内外から数多くのバイヤーが訪れます。発生のシーズンが終わると、来期の発生に備えて2人の息子さんと一緒にすべてのほだ木を移動させます。ほだ木の1本1本に丁寧に向き合う姿勢が、田中さんの乾しいたけづくりの基本にあります。



田中さんは、大分県産ブランド乾しいたけ「うまみだけ」にも登録されている品種193(いちきゅうさん)を栽培しています。主に春に収穫する品種で、高冷なほだ場の環境に適しており、傘の縁の巻き込みが強く、裏面のヒダも美しい見た目と、やわらかい食感に芳醇な香りと濃いうま味があります。クヌギの原木から時間をかけて作ったものだからこそ、「だし汁としても使えるが、ぜひそのまま食べてもらいたい」と自信を持って奨めてくれました。

平成29年からは有機JAS認証を取得し、生産工程において周辺から化学肥料・農薬などの資材が飛来・流入しないように必要な措置等を講じています。先人から受け継がれてきた環境負荷の少ない、安心・安全に作られた田中さんの乾しいたけは、いま海を渡り欧米などでも食べられています。



有機JASとは…

有機食品(農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品)について農林水産大臣が定める国家規格です。(図・説明ともに農林水産省HPより)