

目指せ野菜博士！

椎茸の巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります！

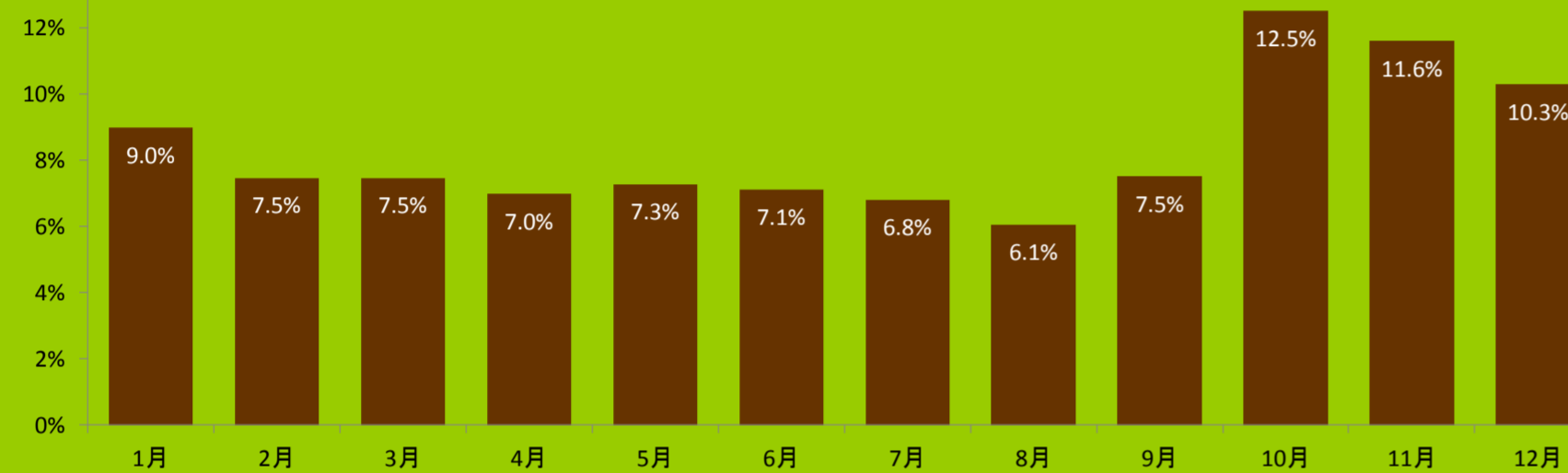
多摩青果職員 東京たまお(25)

1.たまおが『椎茸』の旬について考える

椎茸 ヒラタケ科マツオウジ属 原産地：中国

椎茸は、室町時代には食べられていました。初めての人工栽培は江戸前期と言われているほど、昔から私たちが食してきた野菜の一つです。

■東京多摩青果の椎茸の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%) 東京多摩青果H21~23年入荷量より



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%) 東京多摩青果H21~23年入荷量より

産地名	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
岩手												
秋田												
山形												
福島												
栃木												
群馬												
埼玉												
東京												
山梨												
静岡												
長崎												

冬 1月~3月

数年前まで入荷量が少なかった年明け~春先の季節ですが、収穫の増減の幅が少ない安定した品種に変わり、ここ数年入荷量が安定してきています。

夏 6月~8月

夏場は旬の時期から外れるため、比較的買い求めやすい価格になることも。この機会にたくさん購入して椎茸料理を堪能して下さい。

秋 9月~11月

秋の味覚の代名詞であるきのこのシーズンが到来！椎茸の需要ももちろん高まり、スーパーなどできのこのスペースが大きく取られるようになります。10月に入荷量のピークを迎えます。

年末 12月

おせち料理など、お正月にむけ一年間で最も需要が高くなります。12月中旬頃から徐々に価格も上がり始め、下旬にはピークを迎えます。

椎茸の栽培方法には、『菌床栽培』と『原木栽培』の2種類があります。国内で消費されている生椎茸の多くが『菌床栽培』で、多摩青果に入荷している椎茸も同様です。菌床栽培は、一年を通して安定供給することができます。上のグラフや表を見ても、多くの産地で一年を通して入荷しているのがわかりますね！『菌床栽培』と『原木栽培』の違いは右のページを見てみよう！！



2.多摩青果で取り扱う『椎茸』

椎茸の栽培方法

椎茸の栽培方法は大きく分けて2種類あります。

- ①菌床栽培・・・おがくずなどを固めたものの中に菌を植え付け、室内で栽培する方法。温度や湿度管理のできる空調設備が整っている施設もあります。
- ②原木栽培・・・クヌギ・コナラなどの丸太に菌を植え付け、林内や簡易な温室で栽培する方法。

それぞれの特徴

【菌床栽培】

- ・安定出荷・・・室内で栽培しているため、気象条件の変化や病虫害の影響を受けにくく、一年を通して安定した出荷を行うことができます。また、一年以上の時間をかけ栽培される原木椎茸に比べ、3ヶ月で収穫できることも安定出荷に繋がっています。
- ・食味・・・原木栽培に比べ、くせが少ないためお子様も食べやすく、柔らかく滑らかな食感です。また、日持ちも良いのが特徴です。

【原木栽培】

- ・2回の旬・・・原木栽培では春と秋に旬があります。春の椎茸は『春子』と呼ばれ、身が引き締まり旨みがたっぷり。秋の椎茸は『秋子』と呼ばれ、香りが良いのが特徴です。安定した出荷は難しいですが、季節ごとの椎茸を楽しむことができます。
- ・食味・・・菌床栽培に比べ日持ちはしませんが、歯切れの良さや、風味を楽しむことができます。
- ・干し椎茸・・・国内で作られる干し椎茸になるものは、ほとんどが原木栽培の椎茸です。

椎茸を販売する場合は『原木』『菌床』の表示が義務付けられています。椎茸を買う際にはぜひ注目してお好みの椎茸を選んで下さい。

■多摩青果に入荷する椎茸の主な産地

秋田県

全国生産量第5位、多摩青果の入荷量第2位。生産技術、選荷基準が厳しく、品質の良い椎茸を出荷しています。JA秋田ふるさとでは、雄物川流域の清らかな地下水を利用し、水と温度の管理により菌床栽培を行っています。

岩手県

全国生産量第2位、多摩青果の入荷量第1位。地元と、京浜地区へと出荷されています。バック詰めせず、バラ詰めでの出荷が中心の産地です。

福島県

地元福島県と、京浜地区へと出荷されています。生産者が農協に運んだものを、パッケージセンターへ運び加工し出荷しているため、バックの出荷が多い産地です。

群馬県

全国生産量第4位ですが、関東地方では最も多く生産しています。多摩青果の入荷量第3位。地元群馬県と、京浜地区へと出荷されています。きのこ栽培に適したおいしい空気と水の郷、群馬県妙義山のふもとで、栽培されています。

長崎県

大阪・名古屋を中心に京浜地区まで出荷しています。吾妻出荷組合では高品質で安全な椎茸を作るために、農薬は使わない、菌床の原材料は国産を使うなどの工夫をしています。また、品質向上のため、温度・湿度をコンピューター管理したり、栽培技術や品種の研究を行っています。



東京都

一名の生産者のみですが、立川で菌床栽培で椎茸を作っています。身近でも作っているとは驚きですね！！

http://www.craftmap.box-i.net/



図指せ野菜博士!

椎茸の巻

こちらのレシピの詳細は
レシピページにて公開!
TOP→取扱商品→レシピ

3.作ってみたい! こだわり椎茸料理!

実験 冷凍・日干し・そのまま 一番旨みが出るのはどれ?!

椎茸を美味しくする方法として『冷凍する』『日干しする』という方法を聞きました。どれが美味しく椎茸を食べられるのか実験することにしました。

● 良い意見 ✕ 悪い意見 ■ どちらでもない

	①そのまま	②6時間日干し	③冷凍
基本データ	 <p>パックを開封せず、そのまま冷蔵庫へ。 重さ … 特に変化なし 香り … ほとんど無臭</p>	 <p>軸を取り、朝10時~夕方4時までの6時間日干し。 重さ … 日干しする前の約半分の重さに 香り … 森の香り?</p>	 <p>軸を取り、タッパーに入れて冷凍。 重さ … ほとんど変化なし 香り … 鼻を近づけると椎茸の香りがはつきり</p>
調味料は全て同じ分量にしたお吸い物に、それぞれ3種類の椎茸を加え、食べ比べました			
お吸い物	香り	●3つの中で一番椎茸の香りがする	✕①より若干香りが弱い ■③と違う香りだが、あまり差は分らない
	椎茸の食感	●噛むとジュワーっと味がして美味しい ✕他の2つと比べると柔らかすぎる	●柔らか過ぎずかた過ぎず丁度良い ●歯ごたえがあって美味しい ✕干した感じがわかる、かたい
	味	●甘みを感じる ✕椎茸の味は出ているが、他の2つと比べると椎茸の味が弱い	●椎茸の味が良く出ている ●作ってから時間がたつと、③より味に深みを感じる
	総評	日もと香りを楽しめる! 椎茸の香りと、甘みを楽しむならそのまま食べるのがおすすめ。柔らかく、ジュワーと味の染み出る椎茸の食感を楽しめます。	歯ごたえと深い味わい! 時間を置くと深い味わいに。時間がある時の贅沢な一杯としておすすめです。歯ごたえのあるしっかりとした食感が楽しめます。
それぞれ3種類の椎茸をオーブントースターで焼き、食べ比べました			
焼き椎茸	香り	●香りが丁度良い ✕冷凍に比べると香りが弱い	●香ばしい香りが好き ✕椎茸の香りはしない
	ジュシーさ	●噛むとジュワーっと味がして美味しい ●これぞ焼き椎茸	●乾いた感じが意外にも美味しい ●今までの焼き椎茸とは違うが美味しい ✕乾きすぎていて焼き椎茸の醍醐味のジュワーがないのが残念
	食感	●椎茸らしい食感が好き、 ●かたすぎず、柔らかすぎず丁度良い ●食感が美味しい	●噛みごたえがあり美味しい ✕乾燥し過ぎてかたい
	味	●生椎茸といえばこれ ●食べなれている味で美味しい ●一番食べなれている美味しい	●味が一番濃くなっていて美味しい
	総評	バランスが良く、誰もが認める美味しさ! どの項目でも、否定的な意見はほとんどなく、ジュシーさ・食感・味のバランスは最高。焼き椎茸には バランスが重要!	味の濃さNO1! 新しい焼き椎茸!! ジュシーさはありませんが、噛みごたえのある食感と、香ばしく濃縮された椎茸の味を楽しむなら日干しがおすすめ!!
まとめ	日もと、柔らかくジュワー々な食感! バランスの良さNO.1! 食感・香り・歯ごたえ・味のバランスの良さは3つの中ではピカイチ☆このバランスがかかせない焼き椎茸にするにはそのままの椎茸にかぎります! 今回の実験で、椎茸には旨みの他に甘みがあることも大発見できました。	生椎茸と、干し椎茸の中間! 歯ごたえ、椎茸の旨みが味わえます! 干す手間はありますが、干し椎茸のように、戻す手間が省け、椎茸の味わいが楽しめます。かための食感には、噛みごたえ抜群で、椎茸好きの方はぜひ一度お試し下さい。干したものを置いておくと味が変わってしまったため、天気の良い日に使う分だけ日干しにするのをおすすめします。	プリプリの食感と手軽に椎茸の出汁を堪能! 焼くには不向き! 保存も利くため、必要な時にいつでも使えます。また、椎茸の出汁も出やすく、プリプリの食感を味わうことができます。これからの季節は、煮物に汁物と活躍すること間違いなしです。今回は、薄く切らずに丸ごと冷凍しましたが、切る時にポロポロになってしまうことがあったので、あらかじめ切っておく方がおすすめです。

4.実践! たまおの椎茸アレンジレシピ!

簡単で美味しい 和風椎茸RECIPE

【材料】 1人前

- 椎茸 2枚

お好みで

- 醤油orポン酢
- 万能ねぎ
- レモン など

【作り方】

オーブントースターを数分温め、3分~5分加熱して完成☆
万能ねぎやレモンなどお好みでかけてアツアツのうちにお召し上がり下さい。



焼き椎茸

新食感★★★★
日干し椎茸
おススメ★★★★
そのままの椎茸

【材料】 2人前

- 椎茸 50g (薄切りにし冷凍したもの)
- 水 500cc
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 顆粒出汁 小さじ1/2

【作り方】

お湯が沸騰したら調味料・椎茸を入れ、10分程加熱し、お好みでお麩・万能ねぎを入れて完成☆



椎茸のお吸い物

手軽さ★★★★
冷凍椎茸
濃厚さ★★★★
日干し椎茸

【材料】 2人前

- 椎茸のお吸い物 汁のみで200cc
- 具 お好みで (今回はお吸い物の具のみ)
- 卵 1個

【作り方】

溶き卵にお吸い物の汁・具を加えて混ぜ、器に流し入れる。ラップをし、穴を数箇所開けたらレンジで200w10分加熱し完成☆



茶碗蒸し

手軽さ★★★★
残ったお吸い物で作る

椎茸の秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報、ご意見・ご感想ぜひお寄せください!
もちろん! 椎茸に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!
宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp
お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考・資料) WEB・農林水産省-統計情報 ・野菜ナビ-椎茸
文献・からだにいい野菜の便利帳 高橋書店



他 担当:小幡