



図鑑せ野菜博士!

# しめじの巻

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)



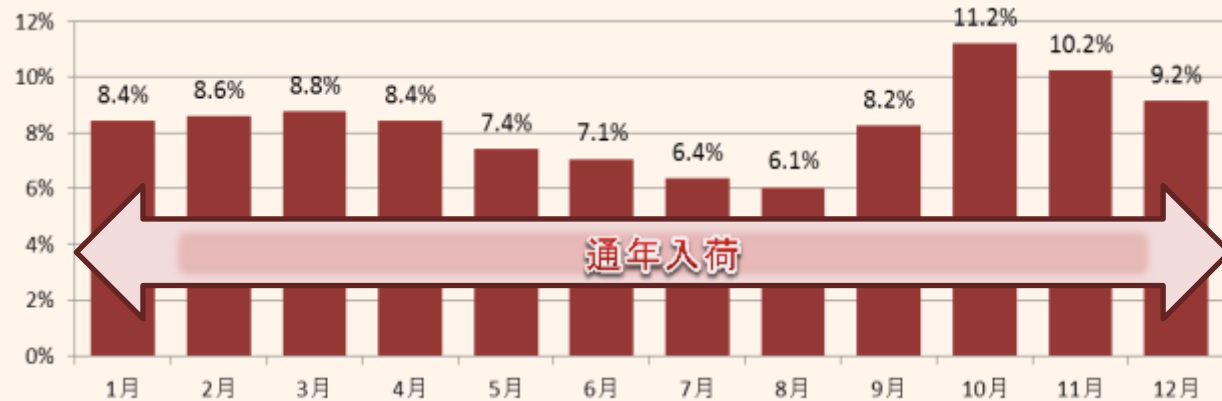
## 1. 『しめじ』の旬について考える

**しめじ** シメジ科 原産地不明

自生する環境や様子から「湿地」、または「占地」という漢字で表され、「ホンシメジ」や「ブナシメジ」「ハタケシメジ」などの種類があります。その中でも代表的な「ブナシメジ」は1970年に菌床栽培に成功し、本格的な栽培が始まりました。その後35年ほどの間に生産量は約110倍に増え、現在ではえのき茸、椎茸に次ぐ国内生産量第3位のきのこです。

### ■東京多摩青果 しめじ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H23~25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H23~25年入荷量より

	色の基準											
	0%	~5%	~10%	~15%	15%超							
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋田県												
山形県												
茨城県												
新潟県												
長野県												
その他												

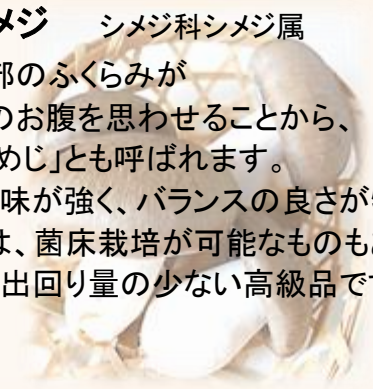
本来の旬は秋ですが、菌床栽培技術の向上により北海道から沖縄まで日本全国で年間を通じ安定して生産されています。さらに秋～冬の間は、炊き込みご飯や鍋物など食卓での需要が高まるため生産量・入荷量を多くして対応しています。



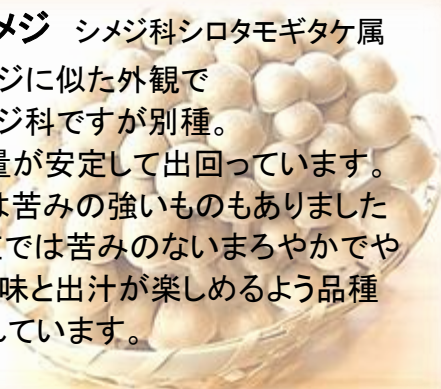
## 2. 多摩青果で取り扱う『しめじ』

### ■多摩青果に入荷するしめじの主な種類

**ホンシメジ** シメジ科シメジ属  
柄の下部のふくらみが  
大黒様のお腹を思わせることから、  
「大黒しめじ」とも呼ばれます。  
風味・旨味が強く、バランスの良さが特長。  
近年では、菌床栽培が可能なものもありますが、  
出回り量の少ない高級品です。



**ブナシメジ** シメジ科シロタモギタケ属  
ホンシメジに似た外観で  
同じシメジ科ですが別種。  
十分な量が安定して出回っています。  
かつては苦みの強いものもありましたが、  
現在では苦みのないまろやかでやさしい旨味と  
出汁が楽しめるよう品種改良されています。



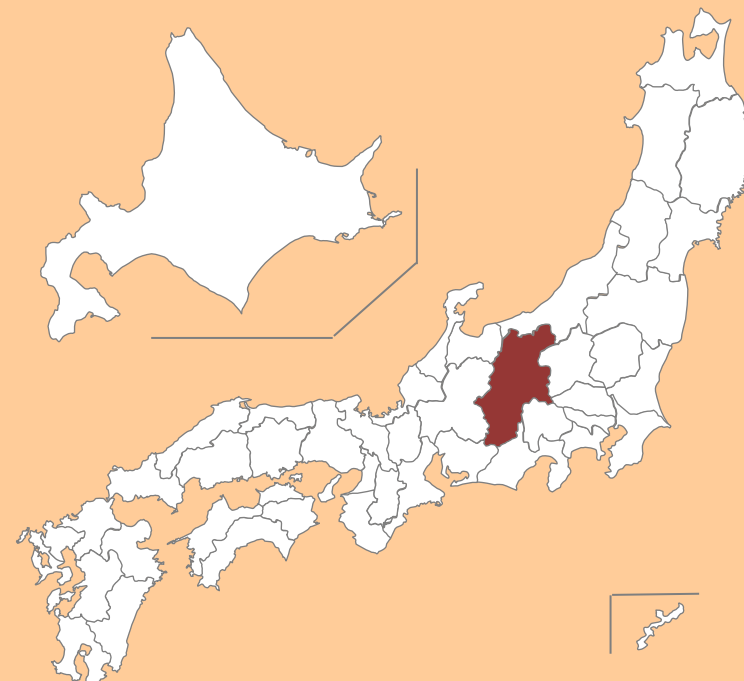
### 豆知識

**ヒラタケ** ヒラタケ科

早採りした小型のものは本しめじと外観が似ていることから、かつてはしめじの名前で流通・販売されていたこともありましたが、

※左図の「しめじ」東京多摩青果H23~25年入荷量」は、ヒラタケを含みません

### ■多摩青果に入荷するしめじの主な産地



#### 長野県

昭和47年(1972年)、ブナシメジの本格的な人工栽培に世界で初めて取り組み始めた産地です。味・形・日持ちが良くなるよう栽培技術の向上・品種改良に努め、全国生産量の約4割を占める一大産業に成長しています。

また、日本の中心に位置する長野県は流通面でも好条件。東へ西へ全国消費地に短時間で届けられます。





目指せ野菜博士!

# しめじの巻

こちらのレシピの詳細は  
ホームページにて公開!  
TOP→取扱商品→レシピ

## 3.『しめじ』もっと知りたい! もっと美味しく!

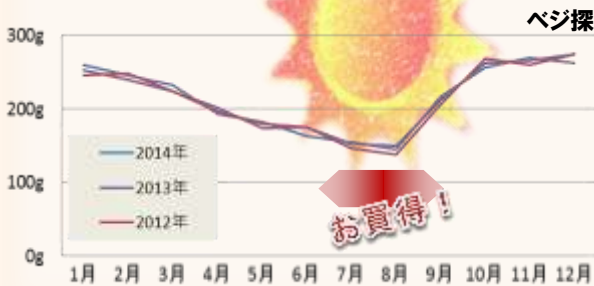
### ◆家庭の年間食料費に占めるきのこ(生しいたけを除く)の割合



暑い地方・暑い時期での消費が少なくなるきのこ。流通しているしめじの多くは温度・湿度などの環境条件を管理できる屋内で栽培されています。季節や天候に左右されにくく、比較的安定した生産が可能です。しかし需要が落ちてしまう夏場は、冬に比べてお買得価格で販売される機会が多くなります。



### ◆一人当たりのきのこ(生しいたけを除く)月別購入量



夏場も変わらず美味しいしめじ。暑い日にも食べてもらいたい!

## お買得の夏にこそ!! 強い陽射しを有効活用「干ししめじ」

きのこは水分を多く含む野菜です。洗濯物があつという間に乾く夏の陽射しは、干ししめじ作りにも適します。

ザルや網に入れ、風通しの良い場所で天日干し



お好みの乾燥具合まで  
セミドライなら数時間...  
フルドライなら数日間...



水分が抜けて

- ★旨味が凝縮
- ★香りUP!
- ★コリコリ歯応えUP!
- ★保存が効く!

セミドライ:冷蔵保存で数日程度  
フルドライ:常温保存で数週間程度

## 4.実践! たまおの『しめじ』鉄板レシピ

### セミドライ

### ゼリー寄せ



1. 酒・塩胡椒をもみ込んだ鶏肉と人参をレンジで加熱する。
2. 容器に1とセミドライしめじ・小ねぎを入れておく。
3. コンソメを溶かした熱湯を容器に注ぎ、ゼラチンを混ぜ溶かす。
4. 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

+ 茹でたてパスタを加えて、醤油を少々。



### スープパスタ

+ 牛乳を加えて、レンジで加熱。



### ミルクスープ

### フルドライ

### ヘルシー和風ソーセージ



1. フルドライしめじ・小ねぎ・豆腐・鶏肉をフードプロセッサーにかける。
2. よく混ぜ合わせ、冷蔵庫でしばらくなじませる。
3. 2に味噌・片栗粉を混ぜ、ラップで包み成形する。
4. レンジで加熱し、ひっくり返して再度加熱し火を通す。
5. ラップをはずしお好みでフライパンで炒め、焼き目を付ける。

しめじ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・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! しめじ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6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課



※ 晴天に恵まれなかったり、すぐに仕上げたいときは、オーブンを利用してください。

フルドライは水かぬるま湯で戻してから使うのが一般的。用途に合わせて乾燥具合を工夫してみましょう!

参考文献 ・JAみなみ信州 ぶなしめじ資料

参考サイト ・林野庁 平成25年産特用林産物産産資料

・タカラバイオ株式会社

・ベジ探

・日本きのこ学会

・総務省「家計調査」調査結果 平成25年 年報

他

担当:久末