



千葉県の生産者が育てた おいしい野菜を食べよう!!



千葉県は全国でも有名な野菜の産地! 温暖な気候に恵まれてたくさんの野菜が生産されています。「ちばベジレポート」では野菜を育てている生産者のこだわりや思いをレポートし、紹介します。今回は家族3人でシイタケを栽培している長生産直の生産者、中田光一さんに、お話を伺いました。

安全で安心なシイタケを届けたい! 生しいたけ



中田さん宅におじゃまするときれいに剪定された庭木と、色とりどりの花が目飛び込んできました。中田さん自身が庭の手入れをされているそうです。手入れが行きとどいた庭の敷地内に、中田さん一家が安全・安心にこだわったシイタケを栽培する施設があります。そこは、何段もある棚に整然と並べられた菌床*があり、まるで「シイタケ工場」のようです。栽培方法には「原木栽培」と「菌床栽培」がありますが、中田さんは菌床栽培で組合員の皆さんにジューシーで香り豊かな肉厚シイタケを届けています。 *菌床とはキノコの種菌を植え付け、栽培するための培地

協力: (農) 長生産直



中田さんのこだわりとシイタケができるまで

仕込み作業

クヌギとナラの木のチップにふすま(麦の皮)と米ぬか、水を混ぜ機械で菌床を作り、殺菌釜に投入します。雑菌を残さないように99℃で7時間くらい蒸気殺菌します。翌朝まで菌床を冷やしてシイタケ菌を接種します。



菌床を作る機械

1次培養

シイタケ菌を接種した菌床は、湿度が管理された1次培養室に運ばれ40日間を過ごします。その間に菌が活着して菌糸が全体に回り菌床が白くなっていきます。



1次培養室

2次培養

菌糸が全体に回ったら室温21℃~22℃に保たれた2次培養室に移され、熟成を迎えるまでの5カ月間を過ごします。菌床が熟成したら部屋の温度を16℃くらいに下げ、いよいよシイタケの発生を待ちます。



2次培養室

発生・収穫

菌床を覆っている栽培袋の上面のみを破り発生を待ちます(上面栽培)。害虫のキノコバエが大敵なので、シイタケの芽が出る前の菌床に80℃の湯を散布したり、ハエ取り紙をつるしたりして害虫を防ぎます。芽が出て1週間から10日くらいで収穫します。



収穫を迎えたシイタケ



シイタケ栽培は薬を使用できません。だからこそ、自分の目で見て安心できるものを組合員さんにお届けしたいので、菌床から自分で作っています。東日本大震災の原発事故以来放射能が懸念されているので、チップを買う時点でも取引先に放射性物質検査を行ってもらい、証明書をもらっています。



シイタケ菌は息をしながら成長していきます。酸素を吸ってCO₂をはくことでCO₂濃度が高くなり室温が上がります。シイタケは暑さに弱く、空調管理に気を使っています。



私は品質の良いシイタケ作りにこだわって上面栽培という栽培方法を行っています。品質の良いシイタケとは、軸が太く傘は肉厚で丸くあまり開いていないものです。菌床の側面の栽培袋のビニールは剥がさず残り、水を含ませて四方から芽が出ないようにしています。数を減らすことで良質なシイタケができます。



*コープで取り扱っている他の食品も必要に応じて放射性物質の自主検査を行っています。



菌床はたい肥として使ってもらえるように近隣の農家に譲っています。このように私たち家族3人で、安全・安心な「生しいたけ」を作っています。ぜひ皆さん、買ってくださーい!

中田さんから組合員の皆さんへメッセージ ▶

左から、亜紀さん、光一さん、秀子さん



豆知識

保存方法は、シイタケを軽くはたき、使いやすい大きさに切り密閉の袋に入れ冷凍します。解凍しないで、そのまま調理します。また、2~3時間天日干しにすると日持ちします(ビタミンDが増すようです)。



レシピ 「シイタケ」の旨み まるごと楽しもう!

提供: コープみらい千葉県本部 産地協議会女子会

シイタケのバターしょうゆ焼き

【作り方】 ① フライパンにバターを溶かし、食べやすく切ったシイタケを炒め、こんがりしてきたら鍋肌にしょうゆを回し入れ、からめたら出来上がり。



シイタケの唐揚げ

【作り方】 ① すりおろしニンニクとしょうゆを合わせた中に小ぶりのシイタケを10分くらい漬け込む。 ② ①を軽くしぼりかたくり粉をまぶして油で5分~6分カラッと揚げる。



コープデリ取り扱い週予定 毎週 「生しいたけ」 100g