



ホダ木と呼ばれる原木を用いて栽培されるシイタケ。湿度・気温を調整することで、一年を通して収穫される

紀南風物

シイタケ



シイタケ生産者

もり森 隆男さん (55) 田辺市中辺路町

20代半ばからシイタケの生産を始めて、ちょうど30年になる。周年出荷を行えるよう、植菌の時期をずらすなどして収量の安定を図っているが、一年を通して原木一本一本の状態をチェックしなければならず、管理は一苦労だ。原木シイタケは香り高いのもちろんだが、樹皮を押しつけて力強く育つため、コリコリとした食感が特徴だ。地場産として、主にJAの「こどういち」や「紀菜柑」に出荷している。シイタケ本来の風味をぜひ味わってほしい。

シイタケの豆知識

- 100gでたったの18kcal。カロリーシイタケは低カロリー食材の代表として知られるキノコ。100g当たりたったの18kcalです。食物繊維も豊富で、腸内の老廃物を取り除いてくれることから美容や健康にもバッチリです。干しシイタケは特に栄養価が豊富。たくさんの日光を取り込んでビタミンDが倍増するからです。小腸のカルシウム吸収率を高めるビタミンDは、骨粗しょう症の予防にも役立つと言われています。
- 水分を吸収しやすいため注意を！シイタケは水分を吸収しやすいので、洗うと水っぽくなります。上から軽くたたいてヒダの間の汚れを落とし、布巾などでさっと拭き取るようにしましょう。洗う場合でも、流水で手早く洗い、すぐに水気を拭き取りましょう。
- 保存は、濡らさずに冷蔵庫の野菜室へ。ポリ袋に入れる場合は密閉すると水滴が付くため、口は締めずにおきましょう。生のままで冷凍した場合は、調理の際は凍ったままで加熱します。使いやすい形に切って冷凍するとより便利です。

紀南地方も秋本番。秋の味覚と言えばキノコですね。中でも特に重宝されるシイタケは、日本での栽培は古く江戸時代にまでさかのぼると言われています。シイタケもかつては、木の幹に傷を付け菌の定着を待つという自然頼みの栽培でしたが、昭和初期、培養した菌床を直接原木に打ち込む栽培方法が確立され、その後生産量は飛躍的に向上しました。シイタケ栽培は、主に菌床と原木の2つの方法がありますが、中

味と香りが格別な原木シイタケ

でも昔ながらの方法を用いた原木栽培は、味も香りも格別です。その栽培ですが、一般的には冬期にクヌギやコナラの原木にシイタケの菌床を植え付け、それから約半年かけて、シイタケは少しずつ生長していきます。夏場はバーベキューや焼き肉の付け合わせに、秋冬は鍋料理の名脇役として人気。バター炒めもよし、サツと火を通して塩やレモンでいただくのも良しと、メイン食材としての味わい方もあります。