

しいたけ

福島県では震災以降、農産物の安全性確保へ向けた取組が徹底されています。なかでも、しいたけなどのキノコ類は厳しい出荷規制がかけられており、現在福島県産のしいたけは屋内で生産する菌床栽培が主流となっています。

しいたけの栽培には、原木栽培と菌床栽培がありますが、原木栽培で使われる原木の不足や、重労働であること、労働者の高齢化、収益の悪化など多くの問題が重なり、それらの解決策の1つとして、菌床栽培が全国的に広がっています。しいたけの菌床栽培は、昭和40年代から開発が進み、平成になると生産量が飛躍的に拡大していきました。その生産量は平成20年には55,000トンで、平成元年の約17倍となっています。市場に出回る生しいたけのほとんどが菌床栽培によるものです。

しいたけの菌床栽培は、温度・湿度管理をする効率的な栽培方法により、害虫や有害菌の影響を受けにくく、安定した収量と品質を見込むことができるため栽培の主流となっています。

菌床栽培技術が進歩したことで、安定した味と価格で1年中おいしく食べることができるようになりました。独特の旨みと深い味わいのあるしいたけは、食物繊維が豊富で低カロリーな食材であり、日光に当たるとビタミンDが大幅に増加します。また、カルシウムの吸収を高め丈夫な骨を作る作用のある「エルゴステロール」、血圧を下げ、コレステロール濃度を下げなどの動脈硬化予防が期待される「エリタデニン」も含み、他にもカルシウム、鉄分、ミネラル分やビタミンB群なども含まれています。さらに乾燥させることで長期保存がきき、栄養成分が濃縮され、栄養価も高くなるという特徴があります。生しいたけでも、調理の前にしばらく日光にあてることで同じような効果が得られます。しいたけの日光浴は30分～1時間ぐらい程度でいいそうなので試してみたいかでしょうか？



菌床しいたけ

矢祭町『日渡きのこ園』の尾亦準一さんからひとこと

「しいたけを買ってくれた人にまた食べたいと言ってもらえるしいたけを作りたいと思っています。しいたけは、美容・健康増進・ダイエットに効果があり、身近な食材なのでたくさんの方に食べてほしいです。」

安心・安全、肉厚で風味豊かな福島県南産のしいたけをぜひ食べてみてください。



菌床しいたけのハウス