



静岡県産しいたけブランド再生事業

静岡県経済産業部農林業局林業振興課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

TEL 054-221-2667

FAX 054-221-2751

メール: rinshin@pref.shizuoka.lg.jp



おすすめ

ふじのくにしいたけキャラバン隊

しいたけ レシピブック

～おいしい静岡県産しいたけを上手に使おう!!～

静岡県のしいたけ産地マップ

静岡県はしいたけ栽培の発祥の地とも言われ、その歴史は江戸時代まで遡ります。平成23年の静岡県のしいたけ生産量は、乾しいたけが全国6位、生しいたけが全国14位。特に静岡県には乾しいたけの販売・加工業者が多く、県内はもとより全国からたくさんの乾しいたけが集まって来ます。

静岡県西部のしいたけ栽培

静岡県西部のしいたけ栽培

静岡県西部地区のしいたけ栽培の中心は、浜松市天竜区。昔からしいたけ栽培が盛んで、伊豆と並ぶ良質な乾しいたけの産地として知られています。栽培の主流は原木栽培。地元の木を切り出して原木に使うなど、林業地帯ならではの取り組みも行っています。

静岡県中部のしいたけ栽培

静岡地区のしいたけ栽培は、ハウスでの原木栽培が主流で、年間を通して新鮮な生しいたけを出荷しています。中部地区で特にしいたけ栽培農家が多い藤枝市岡部町の朝比奈地区は、菌床栽培による良質な生しいたけの産地として知られています。

静岡県東部のしいたけ栽培

静岡県東部のしいたけ栽培の中心は、しいたけ栽培発祥の地といわれている伊豆地域です。栽培の主流は、自然の味にこだわった原木栽培。この伊豆の乾しいたけは、明治時代に万国博覧会に出品されたのをはじめ、近年は全国の乾しいたけの品評会で多くの受賞歴を誇るなど、高い評価を受けています。



静岡県中部のしいたけ栽培



静岡県東部のしいたけ栽培



乾しいたけ

生のしいたけを乾燥させたものです。乾かすことで、うま味成分が増すといわれています。



乾しいたけの栄養

乾しいたけのビタミンDの含有量は、生のしいたけの約『10倍』。1日に必要なビタミンD量の3分の1を乾しいたけ2枚で補えます。そのほかにも、血中コレステロールの値を下げてくれる、エリタデニンを豊富に含むなど生活習慣病の予防にも役立つと言われてしています。おなか周りの気になるお父さん達にもおすすめです。※ビタミンDは骨を丈夫にする成分です。

乾しいたけの保存法

高温多湿が大敵です。未開封のものは常温保存で湿気の少ない冷暗所に置いてください。開封したものは、密閉袋か密閉容器に移し替え、乾燥剤を入れて冷蔵庫に入るとよいでしょう。もし、湿気を帯びた場合は、2~3時間程天日干しをしてください。旨煮など味付けしたものは、冷凍保存すれば、使いたいときに使えるので便利です。

乾しいたけの料理

乾しいたけはどんこ型(肉厚)と、こうしん型(薄型)に分けられ、それぞれに適した料理があります。どんこ型は肉厚なので、歯ごたえを味わえる『煮物』『炒め物』に最適です。こうしん型やスライスされているものは、香りやうま味成分を生かす料理に向いているので、『お吸い物』『炊き込みごはん』に最適です。



乾しいたけの選び方

乾燥が、しっかりしていて、傘の表面は茶褐色でツヤがあり、傘の裏が明るい淡黄色をしているのが良品です。

乾しいたけの種類



天白どんこ

傘の表面の花模様が白く、割れ目がはっきりしているものを天白どんこと呼び、どんこの中で最高級品として扱われています。

気温、湿度、天候などの条件が揃わないとできないため、希少価値が高く贈答品として人気です。伊豆地方は特に良質な天白どんこの産地として有名です。



茶花どんこ

傘の表面の花模様が薄茶色に割れているものを「茶花どんこ」と呼びます。

厳寒の12月~2月頃、雨にあたる事もなく、成分を閉じ込めたまま、ゆっくり成熟する中で、乾燥した空気により、薄茶色にひび割れて出来ます。限られた気象条件が重なり初めてできます。収穫量が少ないため、希少価値が高く値段も高めです。



どんこ

肉厚で全体に丸みがあり、大きさは4.5cm~6cm位のものでどんこと呼びます。傘が開ききらないうちに採取したものです。



こうこ

どんことこうしんの間位置する規格で、傘の巻きは強く(どんこほどでない)、大きさはどんこより大きめです。

見た目・食べごたえ共に申し分のない乾しいたけなので、市場では高値で取引されています。



こうしん

こうしんは傘が7割ぐらい開いてから採取したもので、どんこ比べると肉は薄く、巻き込みが浅い平らな形をしています。市場に出回っているほとんどのしいたけがこうしんに分類されます。傘が開いているからダメという訳ではなく、傘が開いている分調理がしやすいという特徴があります。

乾しいたけの上手な使い方



●もどし方のポイント

ひたひたの水で時間をかけてもどします。水でもどすと吸水量が多く、うま味成分(グアニル酸)が多く生成されるのでおすすめです。時間がないときは、ぬるま湯に砂糖ひとつまみを入れてもどします。調理用ラップをかぶせると短時間でもどります。レンジの場合は、ぬるま湯に乾しいたけを入れ、調理用ラップをして2分間で簡単にもどります。

●使うときのポイント

調理前に日光に当てると、ビタミンDが増量します。しいたけ本来の味や香り、栄養を損なわないためには短時間で調理するとよいでしょう。

生しいたけ

しいたけは、日本で栽培されるきのこの代表です。

シイ、コナラ、クリ、クヌギ、カシの枯木に自生し、日本の他にも韓国や中国、台湾、フィリピンなどにも広く分布しています。食用とされる部分は、かさ、ひだ、くきからなる「子実体」という部分で、草木の花にあたります。



生しいたけの栄養

しいたけは、カロリーが低く、栄養バランスの良い健康食品です。代謝を促し、健康な皮膚や爪を作るビタミンB1・B2や、生活習慣病から身体を守るカリウム、食物繊維も豊富に含まれています。特に多く含まれるのが、ビタミンD。カルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがあるので、成長期のお子さんや女性にもぴったりの食品といえます。

生しいたけの料理

生しいたけは、あぶり焼きにしたり、鍋料理、スープ、茶碗蒸し、炒め物、天ぷら、揚げ物などに向いています。鮮度が落ちやすい食品なので、新鮮なものを選んで使いましょう。

生しいたけの選び方

傘があまり開いていない肉厚のものがおいしいとされています。傘の裏側のひだが白く、うすく膜をはったようなものが新鮮です。軸が太く短くて、切り口が茶色く変色していないものを選びましょう。

生しいたけの保存法

しいたけは湿気に弱いので、新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で冷蔵保存すると良いでしょう。また、鮮度が落ちやすいので、使い切れない場合は冷凍保存をしましょう。石づきを取って密閉袋や密閉容器に入れて冷凍庫で保存します。スライスしてから冷凍すると解凍も早く、使い勝手も良くて便利です。解凍は自然解凍でOKです。



原木栽培

原木栽培は、自然界の中できのこが生えているのと同じようなやり方で栽培する方法です。原木となるコナラやクヌギの木を秋に伐採し、しばらく乾燥させた後1m前後の長さに切り取ります。この原木に、翌春しいたけ菌を植え、森林の中に伏せ込みます。しいたけ菌は自然の中で1年半から2年かけ、ゆっくりと原木の内に菌糸を伸ばし、しいたけが発生するというわけです。原木栽培のしいたけは、肉厚でしいたけ本来の香りや菌ごたえが強いのが特徴です。

原木しいたけ栽培農家のひと言

自然の中で時間をかけ、しいたけ本来のライフサイクルに合わせて栽培するのが原木栽培です。管理に手間がかかったり、技術的に難しい点もありますが、原木栽培のしいたけは、豊かな香りや優れた肉質が特徴です。



菌床栽培

菌床栽培は、おが屑に、ふすま、米ぬか、しいたけが育つのに必要な栄養分などを加えた「培地」にしいたけ菌を植え、ハウスなどの施設の中でしいたけを栽培する方法です。原木栽培に比べて栽培にかかる期間は短く、3ヶ月から5ヶ月位でしいたけが発生します。菌床栽培のしいたけには、色や形が一定で、味がマイルドという特徴があります。

菌床しいたけ栽培農家のひと言

しいたけを育てるための「培地」に雑菌が入ってしまうと、しいたけ菌の菌糸が伸びることが出来ず、しいたけが発生しません。それだけに「培地」の衛生管理には気を使います。さらに、自然に近い環境を作るために冬は暖房、夏は冷房し、季節に応じて水のやり方も微妙に変えなくてはなりません。こうした細かい気遣いがあるのはじめて、品質の良いしいたけが出来るのです。



静岡県はしいたけ栽培発祥の地!?



しいたけの栽培を、人工的に、しかも大規模に始めたのは、静岡県が日本で初めてだったという説があります。寛保元年(1741)に天城(現在の静岡県伊豆市)の住人、石渡清助がそれまで自然発生に頼っていたしいたけを人工的に栽培する方法を近隣の人々に伝授したという記録が残っています。その後、伊豆の天城でしいたけ栽培を修得した人たちが「きのこ師」として四国や九州に招かれ、しいたけ栽培を広めたと言われています。清助の出身地伊豆では、この石渡清助にちなみ、伊豆産の原木栽培の乾しいたけのうち特に優れた品質のものに「清助どんこ」のブランド名をつけて販売しています。



ふじのくにしいたけキャラバン隊 しいたけレシピブック レシピ協力者リスト

しいたけキャラバン隊は、皆様にしいたけのおいしさを知っていただけるよう、各分野で活躍されているプロフェッショナルの方々に協力していただき、しいたけレシピブックを作成しました。

簡単レシピ

良知 勝巳

日本料理のプロフェッショナル

日本料理一筋60年。
現在、静岡・静岡調理師会名誉会長を務める傍ら、調理師学校の先生として後進の育成をしています。



産直レシピ

JA

育てるプロフェッショナル

しいたけ、野菜のことを知り尽くした農家のお母さん達です。各地のJA主催の料理イベントなどを通じて、地域の方達との交流活動をしています。

JA伊豆の国 JA大井川
JA静岡市 JA遠州中央

ひとエ夫レシピ

静岡青果物商業協同組合
目利きのプロフェッショナル

スーパーマーケット、八百屋さん、お惣菜屋さんを営んでいる方達です。食材を見極める確かな目が自慢です。

太田町市場
スーパーおさだ
やおせい
やまがた屋
デリカショップえんどう
山本さん(元お惣菜屋さん)

プロの技

ふじのくに食の都づくり仕事人
食のプロフェッショナル

静岡県の食材を積極的に使用し、静岡県の食文化の振興に貢献している料理人・菓子職人の皆さんです。

中沢 隆彌 陸茶坊
笹俣 江梨子 ロザート
有馬 亨 pissenlit(ピサンリ)
西谷 文紀 NORI
成島 幸生 杉茶寮
足立 久幸 レストラン ハーモニー
岡部 悟 鳳凰

どんな時にぴったりなお料理が目印が付いています。



★乾しいたけを使ったレシピ

レシピINDEX

簡単レシピ

- 1 しいたけのガーリックステーキ P9
- 2 しいたけのケチャップ炒め P10
- 3 しいたけのホワイトソース焼き P11
- 4 しいたけとチーズのタコ焼き P12
- 5 しいたけのみそマヨ焼き P13
- 6 しいたけのベーコン焼き P14
- 7 しいたけの牛肉巻き P15
- 8 しいたけと生ハムのワイン焼き P16
- 9 しいたけの田楽焼き P17
- 10 しいたけと豆腐の吸い物 P18
- 11 しいたけとほうれんそうの和えもの P19
- 12 しいたけの揚げとろろ P20
- 13 しいたけと鶏ささみのさっぱり和え P21
- 14 しいたけの利久揚げ P22
- 15 おぼろ月夜(しいたけのお吸い物) P23
- 16 しいたけの信田巻き P24
- 17 しいたけバーガー P25
- 18 しいたけのポターージュ風 P26
- 19 しいたけの蒸し物のあんかけ P27
- 20 しいたけの春巻き ★ P28
- 21 乾しいたけの旨煮 ★ P29
- 22 乾しいたけの太巻き寿司 ★ P30
- 23 きのご丼 ★ P31

ひとエ夫レシピ

- 24 しいたけのホイル焼き P32
- 25 しいたけとパンチェッタのジェノバ風 P33
- 26 2色のしいたけエビしんじょ P34

ひとエ夫レシピ

- 27 しいたけのまぜごはん ★ P35
- 28 しいたけオムレツ P36
- 29 しいたけメンチ P37

産直レシピ

- 30 しいたけチップス ★ P38
- 31 しいたけドレッシング ★ P39
- 32 しいたけラタトゥイユ ★ P40
- 33 しいたけフライ P41
- 34 焼きしいたけ P42
- 35 しいたけのかりんとう ★ P43
- 36 きのごマリネ P44
- 37 しいたけとこんにゃくの抹茶白和え P45
- 38 華麗なるコロケ P46
- 39 おひら ★ P47
- 40 しいたけとベーコンのパスタ P48
- 41 森のおむすび P49
- 42 乾しいたけと油揚げときゅうりのごま酢和え ★ P50
- 43 しいたけ入りチンゲンサイのロールシューマイ P51

プロの技

- 44 清助どんこの田ウナギ風炒め ★ P52
- 45 しいたけのパイ包み焼き ★ P53
- 46 しいたけの簡単マリネ P54
- 47 冷製しいたけ茄子のカッペリーニ P55
- 48 フワフワしいたけのワサビマヨネーズ添え P56
- 49 しいたけのクリームソースカレーの香り P57
- 50 冬菇山薬湯(乾しいたけと野菜の元気スープ) ★ P58