



1 JA秋田やまもと原木しいたけ部会の畠山勝巳さん「貴重な原木しいたけの栽培は新しいビジネスチャンス」と語る。2 最盛期には1日にカゴ10〜20個分も収穫される。3 最盛期を迎えた原木しいたけの様子。4 3〜4月が植菌の作業時期。ドリルで穴をあけ菌をとんかちで押し入れる。やりはじめるとハマる作業だ。穴のあけたところ(植菌場所)からしいたけが生育するわけでないもおどろき。5 畠山さんが管理している松林のホダ場には約4万本の原木が。通常約2年で廃木となるホダ木を畠山さんは6〜7年使用する。6 バックに詰めて出荷の様子。日持ちがしないので、乾燥させて干しいたけとして出荷することも。7 ホダ場にめぐる水まきパイプ。梅雨時期以外はほぼ毎日のように水やりが必要。



## JA秋田やまもと 原木しいたけ



ナビゲーター  
JA秋田やまもと  
営農販売課  
近藤 大輔さん

昔はよく見かけた「原木しいたけ」の栽培。原木しいたけの味や風味は別格だと思っています。もっと詳しく教えてください。



具体的な栽培方法は？  
ホダ木に穴をあけ、1本あたり約20〜25個の菌を埋め込みます。それをホダ場へ持っていき、1本1本並べていきます。収穫まで2度の夏を越えなければなりません。  
秋(秋さのこ)以前は、こいう呼び方をしていた。冬・春・夏と収穫時期によって呼び名を変え、春に植菌したものは早くても来年の秋の収穫となります。  
自然に近い状態で栽培しているため、場所や気候に合わせた温度や湿度の管理は難しく、また植菌から収穫までの手間や時間は予想以上にかかります。20年ほど前は県内一の産地でしたが、今は原木の減少や生産者の体力の問題などもあり、生産量は減少していますが、その分貴重なものになっています。

おいしい活動を普及するために  
行っている活動はありますか？  
JAまつりでは乾燥しいたけのつかみ取りや生しいたけ販売を行っています。生産者の中には自分のホダ場で「原木しいたけ祭り」を自主的に開催し、収穫体験や駒打ち体験、とれたてのしいたけのバーベキュー体験などの活動をしている方もあります。原木にしいたけがどのように生育しているのか、知らない子どももたくさんいます。参加者の中には、しいたけが苦手だった子どもが食べられるようになったという嬉しいエピソードもありました。  
●おすすめの食べ方はやっぱりシンプルな塩焼きです。ぜひ味の違いを確かめて下さい。

原木しいたけにとって好条件のホダ場とは？  
原木しいたけは、ナラやクヌギなどの原木(ホダ木)にしいたけの菌を植え込み、自然の中で栽培する方法なので、ホダ場の環境が大きく影響します。今回取材したホダ場は2町4反歩あり、砂地で松林といった環境はおそらく東北ではここだけではないかと思えます。  
原木しいたけはカビなどの菌の繁殖が一番大敵なのですが、松が日影となるうえ、乾きやすい砂地であることも好条件となり、大敵である悪い菌が育ちにくい環境と言えます。

原木しいたけならではの魅力は？  
目を閉じていても香りで判別がつくほど、原木しいたけの味と香りは格別です。肉厚で見た目も豪華で、旬の時期には「陸のアフビ」と言われるほどの絶品です。コレステロールの上昇を抑制してくれたり、ダイエットにも効果があると言われています。菌床しいたけより価格は上がりますが、それでも根強いファンがいることは生産者意欲に繋がっています。  
天然の木から出た栄養分がしいたけにしっかりと染み込むので味はもちろんのこと、栄養も満点。また栽培時農薬などの化学物質や添加物を使用しないという点が消費者からはとても喜ばれています。

### DATA

原木しいたけは健康食品の代表!



- ～こんな効果が期待できます～
- とっておきの健康情報
  - ガンを予防する抗腫瘍性やインフルエンザなどの感染症を予防する効果。
  - 血液をサラサラにしてくれ、脳血管や心筋梗塞の予防に効果。
  - 食物繊維が多く含まれているので、便秘や大腸がんの予防効果。

### 豆知識

- 選ぶとき&調理準備のポイント!
- ヒダ(傘の内側)が白く、肉厚で足が短いものがオススメ。
- 調理する際は水で洗わず、濡れ布巾で軽く拭く程度で。
- 購入後すぐにバックから取り出し、新聞紙やキッチンペーパーなどで乾いた紙に包んでから、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると鮮度が保てる!

■お問い合わせ先  
JA秋田やまもと  
営農販売課  
TEL.0185-85-2121  
<http://ja-yamamoto.jp>