飽くなき技術向上

毎年五千本の原木を入れ替え、肉厚の香り豊かなシイタケを収穫している、大倉さん夫妻。栽培歴が40年を超えるベテランですが、「まだまだ勉強が足りない」と話す大倉さんに、こだわりの栽培法を伺いました。

「栽培で特に気をつけているのは、湿温管理です。シイタケは原木の養分を吸収して生長するので、適正管理で養分を蓄積させ、安定した発生と収穫に繋げています。ただ近年は異常気象による気温の乱高下が起こり、被害も出ています。今後はそれに対応した栽培法を確立していきたいですね。」と大倉さん。

こだわり原木栽培

大倉さんの栽培は、植菌後に仮伏せで菌糸の活着等を図り、入梅時には本伏せで菌糸を伸長させ、養生室で4～5日程度水をかけながら管理し、その後原木を浸水させるというもの。

長期間にわたり、日々の気温変化にも気を配る作業を続けられるのは、原木シイタケの良さを、より多くの人に知ってもらいたいという想いがあるからです。

「最近は海外産シイタケの普及などで、原木栽培は厳しい状況が続いています。しかし限りなく自然に近い環境で栽培したシイタケは、肉厚で身がつまっており、豊かな香りは格別です。今後もその良さを伝えていくため、原木栽培にこだわっていきたいと思います。」と大倉さん。

我が子のごとく、大切に育て上げられたシイタケは、安全かつ安心できる食材として、多くの消費者に愛されています。

農産物の豆知識

シイタケ ～体の若さを保ち、丈夫な骨をつくる

シイタケは古くから漢方薬として重用されてきました。というのも、エリタデニンという特有成分を含み、この成分が血中のコレステロール値を下げるといわれているのです。そして食物繊維が豊富なので、腸内の老廃物を取り除いてくれます。こうした栄養素が、体の若さを保持するために役立つのです。

干しシイタケは、さらに栄養価が優れています。たくさんの日光を取り込んだ干しシイタケは、多くのビタミンDを含んでいるからです。ビタミンDは、小腸でのカルシウム吸収率を高めるといわれる大切な栄養素です。私たち日本人に不足しがちなカルシウムを十分に取ることができます。特に成長期の子どもや、骨粗しょう症が気になる方は、干しシイタケを食べるよう心掛けましょう。

生シイタケを選ぶときは、ひっくり返してみて、かさが白くて厚く、完全に開いていない新鮮なものにします。時間があれば生シイタケを裏返して20分ほど日光に当てると、ビタミンDの含有量が増えてきます。ひと手間かけて、グンと栄養価の高まったシイタケをどうぞ。

▷香りの良さが特徴の原木シイタケ

●栄養の比較　可食部100g当たり

	カルシウム(mg)	ビタミンD(μg)
生シイタケ	3	2.1
〃（ゆで）	3	2.4
干しシイタケ	10	16.8
〃（ゆで）	3	1.9

出典：『五訂増補食品成分表2009』女子栄養大学出版部

蟹座（6・22～7・22）さまざまなジャンルに興味を抱きそう。やってみたいことがあれば、情報を集めてみて。メール交換も刺激大