

県産食材情報②

しいたけ

- ・「菌床栽培」で通年おいしい県産しいたけ
- ・生産量は過去14年で10倍以上↑
- ・健康増進に最適、冷凍保存でうまみUP



きのこの代表格「しいたけ」。
日本ではシイ（椎）の倒木に自生したことなどからその名がついたそうです。人工的な栽培は江戸時代に大分県で始まり、全国に広まったといわれています。海外では「shitake」と呼ばれ、日本を代表する食材の一つです。

沖縄の方言では「チヌク」。中身汁やイナムドゥチ、クーブイリチーやドゥルワカシーなど、伝統料理でもおなじみの食材ですね。

古くは「裏チキチヌク」という、グルクンなど魚のすり身をカサの裏につけて蒸したものが、琉球王朝時代の宮廷行事やおもてなしの際、トウンダーブン（東道盆）と呼ばれる高級漆器に盛り付けて提供されていました。

栽培方法は大きく2つ、天然の木を使う「原木栽培」と、おが粉にフスマを加えた培地で育てる「菌床栽培」があります。

沖縄では1970年代初めに原木栽培が始まり、90年代以降、断続的に菌床での試験栽培が行われ、2000年代後半から少しずつ生産者が増加。2011年には菌床の生産工場ができたことから、県産の安定供給が可能となりました。

主産地はうるま市、本島北部の名護市・本部町など。菌床栽培が盛んになり始めた2007年から10年で生産量は約5倍、直近の2021年には10倍以上に伸びています。

旬は秋冬だと思われがちですが、菌床栽培のおかげで一年中、新鮮な県産しいたけが手に入りますよ。



写真提供：NA-BA生産企業組合

菌床しいたけに関するお問い合わせや見学、直接のご注文について、名護市の生産組合が対応しています。お気軽にお問合せください。

NA-BA生産企業組合

☎ 0980-52-0238

✉ na-ba2010@ac.auone-net.jp

HPへ



おすすめ
レシピ

写真をCLICK！

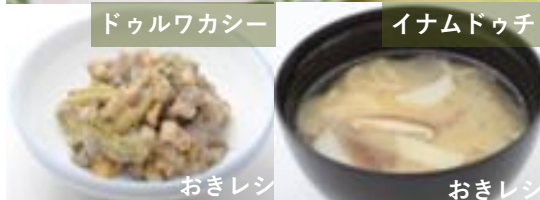
裏チキチヌク



提供：松本料理学院

ドゥルワカシー

イナムドゥチ



おきレシ

おきレシ



おきなわのきのこたち
沖縄県きのこ振興協議会

おきなわのきのこたちは、どんなレシピにも活躍します。食卓に彩りを添えてくれます。

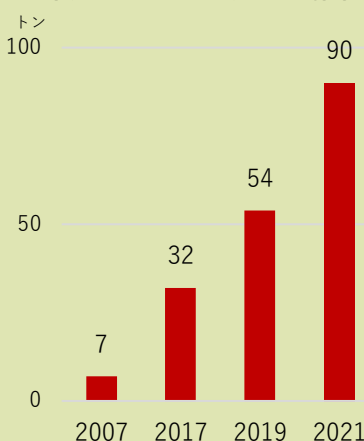


05 きのこのマリネ
04 きのこの炒め物
03 きのこのスープ

◀沖縄県きのこ生産振興会のHPでは県産しいたけの魅力や活用レシピが紹介されています。PDFでDLも可！

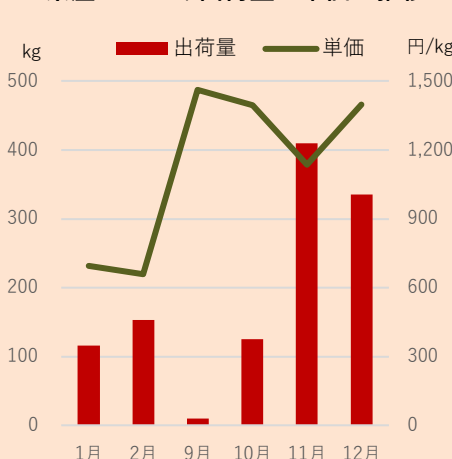


県産しいたけ生産量の推移



参考：沖縄県森林管理課「沖縄の森林・林業」

県産しいたけ出荷量と単価の推移



※令和3年「市場年報」（県中央卸売市場）より出荷月のみ抜粋

しいたけ成分表100g中	
カリウム	280mg
マグネシウム	15mg
リン	87mg
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンB6	0.2mg
食物繊維	4.2 g
8訂日本食品標準成分表より	

糖質の吸収を穏やかにして、余分なコレステロールを排出してくれる食物繊維が豊富です。加えて低カロリーなので、生活習慣病や肥満対策に効果的。

さらに注目すべきは、しいたけ特有の「エリタデニン」！悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしてくれる上、血圧の上昇を抑えることから高血圧や動脈硬化の予防も期待できます。

カサの裏側にあるヒダには、カルシウムの吸収や骨の代謝を助けるビタミンDの前駆物質※「エルゴステロール」が多く含まれています。

日光に当てるとビタミンD含有量が増え、凍らせると酵素の働きで細胞膜が壊れてうま味成分がアップするそう。ひと手間かけて、おいしくいただきます。

※ある化学物質が生成される前段階の物質



令和4年度 学校給食における県産食材利用促進事業 委託事業者

株式会社 マイファーム

沖縄オフィス（佐久本・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

mail sakumoto@myfarm.co.jp

tel 075-746-6213

fax 075-746-6214

