

きのこがおいしい季節がやってきます♪

# 「産直えのき」は 食感が一番の自慢です!

真っ白で、小さな傘がたくさん並ぶえのき。皆さんはどのような食べ方が好きですか?  
ソテーや鍋料理はもちろん、さまざまな食べ方を楽しめます。  
きのこ類生産量日本一の長野県、産直えのきの生産者を訪ねました。



産直  
コープの里



12ページで  
この商品を使ったレシピを  
ご紹介しています。

宅配  
毎週取り扱っています

※東京エリアで新潟県JA十日町産、にいがたエリアで  
新潟県JA北魚沼産のものを取り扱っています。

産直 えのき

## 食感を楽しむきのこ

秋の味覚といえは「きのこ」。小さな傘がたくさん並ぶ真っ白いえのきは、しゃきっとした歯ごたえがおなじみのきのこのです。1年中安定的に食べることができ、食卓でも重宝します。

きのこ類生産量日本一の長野県。JA中野市の生産者・長島雄一さんに話を聞きました。JA中野市では長島さんをはじめ114軒の農家がえのきを生産しています。

「良いえのきはぎゅっと詰まっ  
ていて、傘の広がり少なく見  
た目も白くてきれい。それが、  
食べたときの食感が良く、重量  
もしっかりある証なんです。

昔のきのこ生産は、暗い部屋  
で育て防寒着を着て作業し、重  
いものを持つ機会も多く、部屋  
の中で収穫したものを外へ持ち  
出してバック詰めするという重  
労働でした。しかし現在は設備  
の整った施設内で生産ができる  
ようになり、高齢の方でも作業  
がしやすくなりました」と長島  
さん。

産直えのきは1パック200g、  
出荷するサイズの「ピン」\*で育

て、人が手で触れるのは収穫時の1度のみ。採れたてをすぐにパック詰めするから、鮮度良くお届けできます。

※プラスチック製ボトルですが、ガラス製を使用した昔の名残でこのように呼んでいます

## 1部屋に3万株

えのきは、培養センターでビンに菌を植え付け18〜20日間培養し、発芽の準備が整った状態で生産者の元へ届きます。

「ここまでを培養センターに担ってもらうことで、品質が安定し、雑菌に弱い成長過程のきのこを守るができます。そこから私たちがまず2週間かけて発芽させます」と長島さんは説明を続けます。



えのきが発芽しました

えのきを栽培する部屋は23。天井が高く、1部屋で3万株のえのきを育てています。「芽出し」は、最初の温度は15度、湿度をほぼ100%に設定し、ビンを乾かない状態にして発芽させます。外気を取り入れたり状態を見ながら加湿の調整もします。この期間で、えのきの質がほぼ決まります。



えのきが育つ部屋の様子、天井までびっしりのえのき

## 芽数を増やし、軸は太く

発芽したらひとつずつ青い筒をかぶせる「筒かぶせ」の工程です。この筒があることで、きのこの表面が乾かず、広がらずまっすぐに育ちます。

このときの室温は6度ほど。ここから温度を段階的に3〜4度まで下げていきます。えのきにとってはちよつと寒い状態ですが、伸びすぎを防ぎ、芽数が増え、軸が太くなり食感が良くなります。

「1日でぐつと伸びてしまうとさもあるので、毎日、朝・晩ひととおり成長具合を見て回りまです。あわせて加湿が足りているか、空気を入れるタイマーのセット、機械が正常に動いているかのチェックもします」。こ



発芽したえのきにひとつひとつ筒をかぶせます



収穫間近のえのきです



収穫したらその場でコンベアーに流し、パックします

## 長島さんおすすめのえのきの食べ方

**1** えのきのかき揚げ風。地元では当たり前すぎてレシピとして紹介するのとはばかれるのですが、私が一番好きな食べ方です。石づきを落として切ったものをかき揚げの要領で揚げる。扇形に開いても。しょうがを入れた麵つゆや、しょうゆをかけて食べるのがおすすめです。みそ汁に入れる人もいます。

**2** えのきのしゃぶしゃぶ。7秒ほどしゃぶしゃぶしてお好みの食べ方で。

**3** 夏には電子レンジで加熱して、おろしポン酢で食べるのもおすすめ。



JA中野市の生産者 長島雄一さん

うして、培養から収穫まで約45日間で立派に育ち収穫です。「採ってすぐ包装しています。仕事は生産管理が一番大事です。冬場は生産量が夏に比べてぐつと増えるので、計画的に収穫しないと、生産計画が狂いビンが部屋に入らないということが起きてしまいます。計算しながら、

きつちり計画通りに作っていくことが面白味でもあります。私たちが育てたえのきを、まるごと楽しんでもらいたい!と思いつつながら、日々仕事をしています」と長島さんは話してくれました。食感が一番の自慢である産直えのき。さまざまな料理でぜひお楽しみください。