

なめがたを食べよう

しめじ

vol19



栽培室で収穫を待つしめじ

「香り松茸、味しめじ」といわれるくらい味の良い「しめじ」。
今回は、三和地区でこの園を営む小嶋得男さんご家族を訪ねました。
店頭ではパック詰めされて販売されているしめじ。まずは、栽培方法についてお聞きしました。
「おがくず、米ぬか、糠（ふすま）、おから等をバランスよく配合したものに水分と栄養分を足し、ミキサーで混ぜ合わせて瓶に詰めます。その瓶ごと熱で完全に殺菌したあと冷やします。そこに、しめじの菌を植え付け、温度と



小嶋きこの園を営む小嶋得男さん親子

湿度が管理された培養室で約3カ月培養します。表面の菌を掻き、栽培室に移動し、約3週間で収穫。パック詰めし、出荷となります」
このように、収穫するまで約4カ月を要するしめじ。きこの類の中で最も時間がかかります。そのため、出荷する4カ月先を見越しての栽培管理が苦勞するとお話されていました。時期によって水分や栄養分を調整し、光や温度・湿度、衛生管理に気を配ります。
小嶋さんが栽培しているしめじは『ふなしめじ』という種類で、料理の用途



培養室に高く積まれたしめじの瓶

が広く、歯ごたえと、シャキッとした食感が特徴です。
「しめじは、味噌汁の具にするとおいしいです。食感が残るくらいに火を通して食べるのがおすすめです。しめじ・えのき・玉ねぎなどに、塩・こしょう、バターを載せたホイル焼きもおいしいですよ」と息子の賢さん。
小嶋さんのしめじは、農協を通して市内の直売所や首都圏で販売されているほか、市内の学校給食にも使われています。
最後に賢さんから一言いただきました。「安心・安全なしめじをお届けしたいという気持ちで栽培しています。栄養分が豊富に含まれたしめじを、皆さんもたくさん食べてくださいね」

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

しめじは小分けにして冷凍保存ができます。調理するときには、凍ったまま使えます。



野菜スープ

○材料（2人分）

- ・しめじ 20g
- ・じゃがいも 80g
- ・玉ねぎ 20g
- ・にんじん 20g
- ・キャベツ 70g
- ・チンゲンサイ 25g
- ・ベーコン 20g
- ・洋風だしの素 0.7g
- ・水 220cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょう油 少々

○作り方

- ①野菜類、ベーコンは一口大に切る。
- ②鍋に水、洋風だしの素、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れ、火が通るまで煮る。
- ③しめじ、キャベツ、チンゲンサイ、ベーコンを入れ、火が通ったら、塩・こしょう・しょう油で味を整える。

【1人分栄養量】エネルギー 82kcal たんぱく質 3g
脂質 2.6g 食塩相当量 0.9g