

伊豆食べる通信

2018年
10月号



自然の恵みも想いも、そしてまた巡る。

伊豆市年川、鈴木しいたけ園の

原木椎茸

取材先：鈴木しいたけ園

鈴木 昌弥さん

特集

原木椎茸

原木椎茸のことを見てみました

静岡県の生椎茸（原木栽培）の生産量はここ5年連続第1位となっている。その静岡県内でも特に伊豆半島は名産地として知られ、量とともに味も非常に定評がある。

八百屋さんやスーパーの店先で売られているものを見れば分かる通り、椎茸には生椎茸と干し椎茸がある。簡単に見た目で区別できるその違いの他に、しっかりと表記を見てみれば「菌床栽培」と「原木栽培」があることがわかる。生産地では知っている人は多いが、一般的にはその違いを意識していない人も多いのではないだろうか。

菌床栽培とはオガクズなどの木材に米糠などを混ぜた菌床を作り、そこに椎茸菌を植える栽培方法。簡単に言えば、人工的に均一の栽培環境を整えて生産するもので、

1年中いつでも出荷できるメリットがあり、比較的安価で提供される。対して原木栽培とは、秋10月から11月に山にある木を切り出すところから始まり、原木から椎茸が出始めるまで1年半、重労働を含む作業が続く。

今回取材した鈴木昌弥さんは現在40歳。原木椎茸農家としては若い。3年前まで市役所に勤務していたが、一念発起。四代続いている家業の原木椎茸農家を継ぐことにした。組織での職を捨て、山に独りで籠もりながら、淡々と進める生業を選んだ。長い年月をかけて育まれ循環する大きな森の生態系と、その逆に椎茸の小さな菌糸を同時に相手にすることは、人間相手ではなく

なったものの、大きな枠組みのなかで細やかな作業に相対するという、それまでの仕事と通じるものがあるのかもしれない。

原木を採取する作業はとてつもない肉体労働だ。きつい傾斜の山間に生えているクヌギ、ナラ、シデ、サクラ等を切り倒し、山で1ヶ月程度寝かせることで水分を抜く。木の種類によって、椎茸の味や形は若干変わると。原木椎茸狩りをするならば、そのあたりを違いを楽しむのもオツである。冬に入ってから、ボタと呼ばれる1メートルほどの長さに切り揃えていく。全国的にはホダ木と呼ばれるが、この地域ではボタと呼ばれている。春になるとこのボタに椎茸の菌打ちをし、また、山の中で1年半ほど寝かせ、菌糸をボタの中に充填させる。





ボタを作る人は「ボタ師」と呼ばれ、ボタ師である鈴木さん独自のこだわりは太さ。他のボタ師はあまり扱わないような、両手でやっと抱えられるほどの幹をボタにする。太い方が大きくて肉厚な椎茸が出やすいからだ。一通り収穫を終えたボタは休養させ、再び水に浸けてから、立てて使い、約3年間、5回ほど、太いものだと5年くらい椎茸を収穫する。

鈴木さんは伊豆の山をいくつか借りて、ボタを作っている。一度伐採した林は20年の歳月をかけて、また元の姿に戻る。雑木林を定期的なサイクルで、伐採し、育てて、伐採してと循環させることでいわゆる「里山」となり、森の生態系の多様性を

維持することにも一役買っている。

例えば、鹿。この地域では鹿は椎茸の新芽を食べてしまう害獣とされてしまうのだが、これには手入れの行き届いた里山が減ったことにも原因があると言われている。成長してしまった木が多くなると広がった枝と葉の影響で地面まで日光が届かずに下草と呼ばれる雑草が成長できなくなり、鹿も食料不足に陥ることで、人里に下り、様々な農作物を食べるようになってしまう。あくまでも一因ではあるが、ボタ師の仕事は里山の循環システムと生態系の維持にも貢献していると言える。

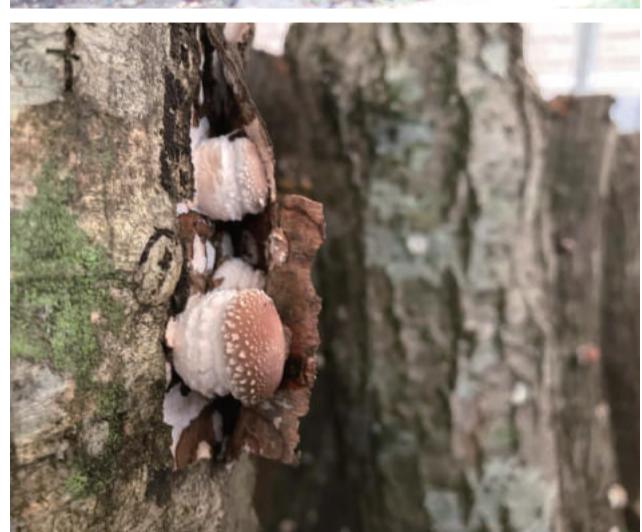
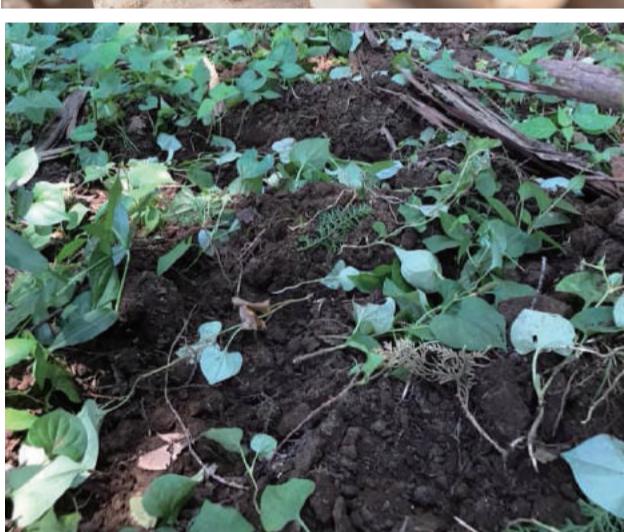
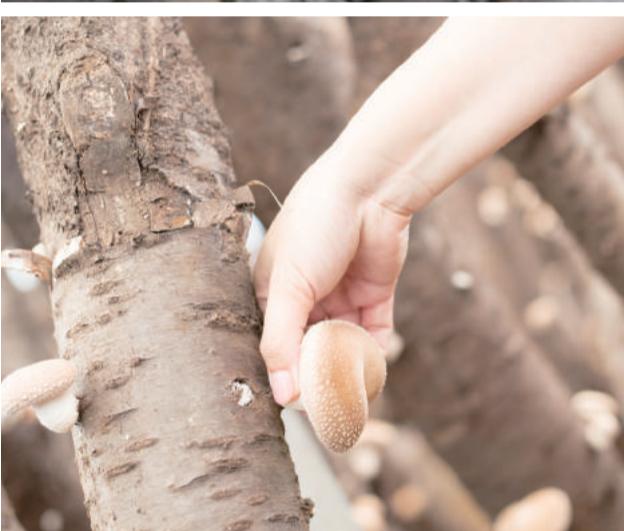
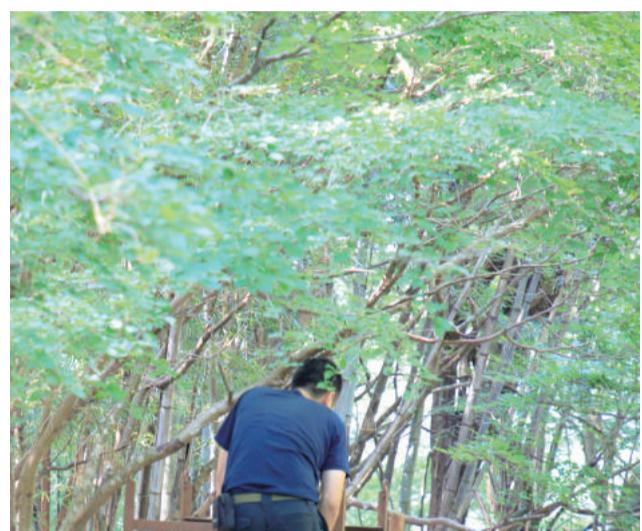
実は、この原木椎茸農業にはまだまだたくさんの苦労が耐えない。90年代以降、

中国産の安価な輸入椎茸との価格競争に巻き込まれたり、近年では東日本大震災での放射能の風評被害が伊豆の原木椎茸の見えない敵となっていた、と鈴木さんは語る。

椎茸の原本が並ぶ森の中のようにジメッと薄暗い話になるところだが、鈴木さんの表情はとても明るい。常に前向きで新しいことにトライしている。面白いところでは、ハート型の椎茸作りにチャレンジ！ハートの椎茸はなかなかうまくできないが、待望のお子様ができ、ボタ師としてもパパとしても充実した日々を送っている。

伊豆市
年川(としがわ)





本物の味は、
この手間ひまから生まれる

1	2	3
4	6	7
5	8	
9	10	11

1. 石附の太さは原木栽培ならでは
2. 雜菌（他のキノコ類）が生えないように気を使う
3. 夏に収穫したいものは菌打ちしたものを丸一日水に浸け、さらに丸一日暗い場所に置く。
4. 菌打ち穴あけ専用名付けて「しいたけドリル」
5. 菌打ちした椎茸菌が浸透している様子
6. ハート形の椎茸栽培にもチャレンジ
7. 山の中でも重機を使ってボタを運ぶ
8. 肉厚な原木椎茸狩りも楽しめる。根本からもぎります。
9. 原木椎茸ができるまでを、3か国語対応で紹介している。
10. 路地栽培近くにイノシシの痕跡。獣害とは隣り合わせ。
11. 硬い木の皮を突き破って出てきた椎茸。

取材先：鈴木しいたけ園

菌床椎茸と原木椎茸

今回伊豆食べる通信がご紹介するのは椎茸。中伊豆は椎茸栽培の発祥の地ともいわれています。そんな中伊豆に100年続く椎茸農家の4代目・鈴木昌弥さんが作る「原木椎茸」を皆さんにお届けします。

【原木椎茸】

それって、私たちが普段食べている椎茸とどう違うの？

そもそも、私たちが普段食べている椎茸は原木椎茸じゃないの？

スーパーなどで売られている椎茸の多くは「菌床（きんじょう）椎茸」、菌床栽培という方法で育てられた椎茸です。菌床栽培はおがくずを固めたブロックに菌を打ち、湿度や気温を管理された室内で栄養を与えながら育てられます。菌床栽培の椎茸はおよそ3ヶ月～6ヶ月ほどで収穫ができ、早く、安定した生産ができるから価格もお手ごろなものが多く流通しています。

対して「原木椎茸」は、ホダ木（ほどぎ）に菌を打って椎茸を栽培します。ホダ木に菌を打ってから収穫するまでの期間はおよそ1年半。菌床栽培の3倍以上の時間をかけて育てられた原木椎茸は肉厚でジューシー、味も香りも濃厚でとっても美味しいんです。

原木椎茸ができるまで

原木椎茸の原木、ホダ木は中伊豆地区では「ボタ（ぼた）」と言い、そのボタを作

る人は「ボタ師」と呼ばれています。鈴木さんの農園では約3万平方メートルの山におよそ1万本の木を持っているそうです。

ボタとなる木はナラ、シデ、クヌギ、サクラ（山桜）が主流で、そのほかの木でも椎茸が育たないわけではないのですが、皮の軟らかい木のほうが椎茸栽培には向いているのだそう。

10～11月頃に伐採した木は1ヶ月ほどかけて水を抜き、長さを揃えるなどして春を待ちます。3月頃までに椎茸の菌を打ち、そこから約1年半の間、山の中で寝かせて木の中に菌糸をめぐらせます。収穫のピークは春と秋、露地栽培のものは主に乾燥椎茸として、ハウス栽培のものは主に生食用として出荷されます。原木椎茸は一度の菌打ちで約3年、太いものだと5年ほど収穫できるそうです。

そうそう、原木椎茸は自然の木に菌を打って栽培する方法のため、農薬を全く使用しません。だから原木椎茸は「洗わなくていい」んです！もし汚れが気になる場合はちょっと拭いて、どうぞそのままお料理してください。味も良くてからだにも嬉しい食材、それが原木椎茸なんですね。

生椎茸と乾燥椎茸

スーパーなどで売られている椎茸には、大きく2種類ありますよね。野菜売り場には「生椎茸」、そして乾物などが並ぶコーナーには「乾燥椎茸」があるのは皆さん

ご存じの通り。

菌床栽培が一般的になった今、ほぼ1年を通じて全国のスーパーの野菜売り場に生椎茸が並ぶようになりました。生椎茸の魅力はやっぱりジューシーさとフレッシュな味わい。椎茸はちょっと苦手という方こそ、ぜひ新鮮な生椎茸にチャレンジしてみてください。

生椎茸はそのまま焼くだけでご馳走！少し醤油をたらして…バターを乗せて…炭火で焼くバーベキューが美味しいのももちろん、家庭ではフライパンやオーブンを使っても簡単に美味しい一品が出来上がりますよ。

鈴木さんのおすすめは「オリーブオイルでグリル」。椎茸を器に見立ててオリーブオイルを垂らして塩コショウ、あとはオーブンで焼くだけ。大きめの生椎茸（もちろん原木椎茸なら最高！）が手に入ったら、ぜひ試してほしい食べ方です。

対して乾燥椎茸は日持ちがよく、台所にひと袋は常備しているという方も多いのでは。乾燥椎茸は水で戻して煮物などに使うのが定番ですよね。

乾燥椎茸の魅力は、なんといってもぎゅっと濃縮されたそのうま味。乾燥椎茸のうま味は「ゲアニル酸」によるもので、昆布に含まれる「グルタミン酸」、鰯に含まれる「イノシン酸」と並んで日本人にはお馴染みのうま味成分と言われています。このゲアニル酸は生椎茸にはほぼ含まれておらず（生椎茸にはグルタミン酸が含まれています）乾燥させることにより生

成されるうま味成分なのだろう。

そして、乾燥椎茸を戻すときはぜひ「冷水」で。どんこなど厚手の椎茸は10時間ほど、薄手の椎茸でも5時間ほど掛けてじっくり戻すのが、乾燥椎茸の美味しさをよりいつそう引き出す秘訣。冷水でじっくり戻された乾燥椎茸のゲアニル酸は、常温で戻されたものと比べて10倍にもなるという実験結果（※1）もあるんです。水の温度は5度程度、冷蔵庫に入れておくのがよいでしょう。

さて、戻し汁を捨ててしまう方はいないでしょうか… 椎茸の戻し汁はうま味の宝庫。煮物はもちろん、炊き込みご飯、味噌汁、パスタ（おすすめ！）に使ってもそのうま味を存分に楽しめますよ。もちろん鰯や昆布との合わせ出汁もおすすめです。

さて今回の伊豆食べる通信では「生椎茸」と「乾燥椎茸」の両方をお届けしています。もちろんどちらも原木椎茸、この美味しさをぜひ様々な食べ方で楽しんでみてくださいね。

※1 資料「乾椎茸「農協種菌115」の成分特性」

https://www.zennoh.or.jp/eigi/pdf_noukai/gr459_15.pdf





えのき、しいたけに会いにゆく ～あるいは里山で起こる循環型の社会について～

えのき、である。

およそ40年間この「えのき」を名乗ってきていたり。先祖代々名乗り続けてきた名前だし、今後も「えのき」でいる予定だ。しかも「楓」と漢字一文字のえのきは珍しいらしく、名前をすぐに覚えてもらえる。なんならあだ名はすぐに決まる。「エノキング」だったり「えのきん」だったり。あだ名のブレることは、ほとんどない。

だから、えのきはいい。

しかし、その「えのき」に関して言えば何も知識がない。エノキダケはもとより、キノコ全般がどのように成長し、どのような想いをもって作られているのか、到底見当もつかない。果たして菌類（私はもちろん人類だけど）はどうに繁栄し、子孫を残しているのか。どのように「キノコ」は巡っているのか、気になってきた。お前はどんな育ちをしているのか。

なので、えのきはしいたけに会いに行つた。

早朝の中伊豆。季節は秋が始まろうとしている時期。中伊豆の朝は季節の移ろいが早く、ひんやりとした空気が山から降りてきていた。

私は一軒のしいたけ農家にお会いする約束をした。名前は鈴木昌弥さん。100年近く続くしいたけ農家の4代目。原木椎茸と同じく、中伊豆の環境から栄養をしっかりと含んだ、中伊豆のエリート。そんな鈴木さんに椎茸の育て方を聞いてみた。

私が想像していたしいたけは、薄暗い湿気の多い部屋で人知れずニヨキニヨキと生える、アットローな存在だと思っていた。出荷され、私がスーパーで手にするしいたけの湿り気には、何か物憂げな悲しさを勝手に感じていた。お前もつらい人生（菌生）を送ってきたのだろう、と。その湿り気は故郷を思う涙なのではないか、と感じていたほどである。

しかし、実際のしいたけは自然の恵みと愛情、そして見守る時間をたっぷりと受け、育ったものだった。しいたけの原木は中伊豆の山々から厳選された木々たち。しかもその木は長さを

揃え、一年半の間しっかりと寝かせる。そして菌を打って、水に浸され、またしばらく寝かせる。何度もその作業を繰り返し、立派なしいたけができるのは数年。しかも、しいたけの栽培は除草剤や促進剤のような農薬は一切使わない。成長に薬を要することなく、その成長をただただ見守るのだという。鈴木さんの説明は、しいたけを育てる親の目線。ここにしいたけは、空気や水、山の栄養を受けるだけでなく、鈴木さんの愛情も滋養になっていることに気づく。えのきに比べて多くの愛情を受けている、愛されキャラなのだった。

鈴木さんはしいたけについて「成長の仕方でそれぞれ形が異なるけども、どれも特徴があるんです。カサの開いたしいたけは食べごたえがあるし、丸みを帯びたしいたけは香りがよかつたり。小さなしいたけも旨味があっていいんですよ」とそれぞれの息子についてひとつひとつ丁寧に教えてくれた。

また、しいたけは循環型の栽培だと鈴木さんは言う。しいたけ用に伐採する木は、山に陽の光を充分に行き届かせるために伐採し、何度もしいたけを育てた原木は山へ戻し、土に還るという。その山はおよそ數十年周期ほどで、中伊豆の山々を活かし続けるという。薬品を使わないから安全にできるこのシステムは、今後も連続と続いている。まさに世の中が目指している循環型システムは、中伊豆では当たり前のように行われている。

今年父となった鈴木さんは「子どもがしいたけ農家を継いでいくのかはわからないが、自身は父が一生懸命やっていた姿に惹かれ、市役所の仕事を退職して専念することにした。しいたけ農家は片手間でできない時間と手間の係る仕事。一生懸命の仕事について、少しでも子どもたちに伝われば」と話す。

鈴木さん、大丈夫です。鈴木さんの家族の循環システムもしっかりと回っていますから。

■ PROFILE

榎昭裕（えのき あきひろ） 1979年生まれ。2014年5月に伊豆の「ハッピーニュース」しか取り扱わないネットニュース「伊豆経済新聞」を配信開始。現在、編集長。道の駅「伊豆ゲートウェイ函南」広報担当。加和太建設所属。趣味はハイボール濃いめ。

原木椎茸に 会いに行く 食べに行く

しいたけの里

修善寺の原木椎茸が気軽に楽しめるのが「しいたけの里」。鈴木さんをはじめ、地元の椎茸農家さんが協力して、ハウスで原木椎茸を育てていて、椎茸狩りとバーベキューを楽しむことができます。もぎたての原木椎茸の石附をとって、椎茸の傘をひっくり返して炭火で焼きます。椎茸の傘に汁が溜まってきたら、食べごろの合図。肉厚でジューシーな原木椎茸をその場で食べられる幸せを味わうことができるはここだけです。

バーベキューのセットは他の野菜やお肉もついてボリューム満点！椎茸のお味噌汁、椎茸ご飯もついてきて、椎茸三昧です。



しいたけの里

〒410-2403 静岡県伊豆市年川 785-1

営業時間：9:30～15:00

定休日：水曜日

TEL：0558-72-8484

<http://www.office-web.jp/shiitakenosato/pc/index.html>



伊豆半島ジオパーク ダブルしいたけ餃子

鈴木さんの育てた原木椎茸を存分に使ったダブルしいたけ餃子。なぜ、ダブルなのかと言えば、干し椎茸と生椎茸の2種類が入っているから。香り、食感、味と椎茸のいいとこどりを楽しめる逸品です。

沼津ブランド推奨品にも選ばれています。

伏見食品 富士山餃子 沼津店

中国出身の奥様が作る、ふじやま和牛&国産豚の合挽き肉と地元の食材を使った餃子が人気の伏見食品さん。肉、野菜、ニラ玉、ピリ辛、ダブルしいたけ餃子といろんなバリエーションの餃子を楽しむことができます。店内での食事、テイクアウトで自分好みの餃子をみつけてください。

また、伏見食品さんは餃子の製造工場でもあるので、オリジナル餃子の制作を依頼することもできます。



伏見食品 富士山餃子 沼津店

410-0056 静岡県沼津市高島町 24-14

営業時間：8:00～20:00

定休日：日曜日

TEL：055-955-8559

※テイクアウトもできます！！



編集後記

伊豆食べる通信第11号「原木椎茸」をお買い上げいただき本当にありがとうございます。今回も採算を考えず、とにかく皆様に喜んでいただこうと思い発送させていただきました。

伊豆半島の真ん中にある伊豆市は2004年4月1日、平成の大合併の中で「修善寺」「天城湯ヶ島」「中伊豆」「土肥」の4つの町がタッグを組み出来上がった新しい市です。この地域で有名な食材といえば何といっても「わさび」です。以前も伊豆食べる通信で取り上げさせていただきました。しかし、忘れてはならない「もうひとつの名物」というのが今回お送りさせていただいた「原木椎茸」です。伊豆食べる通信を発行し始めた時から「どのタイミングで取り上げようか」と実は悩んでいました。

原本には「くぬぎ」や「ナラ」の木を使いますが、木を切り出すところから始まり、それを運び、並べ、「椎茸ドリル」を使ってコ（菌糸）マを打ち込む穴を開けて、そこにトンカチで打ち込む。それが終わったらしばらく寝かせて今度は山へ持って行き並べるという作業があります。想像をはるかに超えた、本当にとてもとても労力のいる仕事。自分自身何度もお手伝いをしたことがあります。これほど椎茸を作るというのが大変なことなのだと現場で実感をしていました。

それでも伊豆の皆さんが原本にこだわるのは、やはり「味と香り」が違うということ、そしてやはり伝統という受け継がれてこられたという事ではないでしょうか。

「本気でやると凄いんだな」

今回取り上げさせていただいた、椎茸農家の鈴木昌弥くんとは以前からとても仲良くさせていただいています。そんなご縁で昌弥くんがいつも仕事をしている「山」を見せてもらったのですが、自分が知っている椎茸の山とは比べ物にならないくらいの大きなスケールで正直「仕事で椎茸生産をやる」「本気で椎茸生産をやる」ということは凄いことなんだと現場を拝見し感じました。とてもない原本の量とそれを配置していく労力、これだけ手間ひまをかけているからこそ「味と香り」が引き立つのでしょうか。

「汗をかく椎茸」

手塩にかけた椎茸の取材日、実は採り立ての椎茸をBBQでいただきました。軸をとりカラサを下にして焼く。椎茸を焼くときは、ひっくり返さないんですね。だんだんと椎茸が汗をかいてくるんです。その椎茸のエキスをダシにして食べるのが、たまらなく美味しいんです。

実際、この日伺った「修善寺しいたけの里」ではリーズナブルな値段でBBQが楽しめ、そして物凄く美味しい椎茸が食べられるんです。実は自分自身何年も伊豆市に住んでいながら、初めて利用させていただいたのですが、こんなに安くいいの?と思うくらいのBBQです（これはおすすめです）。

そんな伊豆の美味しい椎茸を今回皆様にお送りさせていただくにあたり、ひとつのアイデアがありました。それが「原本のまま」をお

送りするということです。伊豆で育った木にコマを打ってあるものをお届けする。その原本で椎茸ができるかどうかは、これまた運次第なのですが、食べる通信の醍醐味というは「作っている人の顔が見える」という事なんだと思います。その人の苦労がわかったり背景がわかったり、そして何より生産者的人は毎日毎日自分が作っているものが気になって仕方がないものです。そんな「気になる気持ち」を今回は原本という形で皆さんにもお届けできたらなと思っていました。今回の原本をお送りするにあたり、生産者の昌弥くんが色々と考えてくれたことで実現しました。この原本で皆様の「椎茸」ができる事を願っております。

編集長 飯倉清太



日本一の生産量を誇る静岡県の養殖あじ。沼津市の内浦は、魚の養殖の北限に位置しています。

富士山の湧き水の恵みと、日本一深い駿河湾の恵み、黒潮の恵みと、自然環境の恩恵を一身に受ける一方で、水温は低めで早い潮流で水温の変化が激しいのも特徴です。この厳しい環境でゆっくりと成長するからこそ、安全で美味しく、優れた身質をはぐくみます。

是非、内浦が誇る絶品の真あじ、「活あじ」をお楽しみください。

次号特集の食材「活あじ」を撮影する
フォトワークショップを開催します

予定：2018年11月21日(水) 料金：2,980円
日時や場所等の詳細、およびお申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで
<http://dot-tree.com/izu-taberu>



次号特集

1月8日締め切り

2019年

1月号 | 活あじ

伊豆食べる通信は季刊

情報誌 + 食べもの付き ¥2,980 でお届けします
(税・送料込み)

お申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで

<http://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信

Mail: izu@taberu.me Web: <http://dot-tree.com/izu-taberu> Facebook: <http://www.facebook.com/izutabеру>

発行人：飯倉清太 発行元：NPOサプライズ（静岡県伊豆市修善寺75） ☎ 0558-99-9141 平日のみ9:00～17:00

写真：武智一雄、ワークショップ参加者のみなさん 編集・ライター：小早川泰子、武智一雄、水谷慈、野田康代、高橋いづみ、田足井美帆、園屋恵美子、榎昭裕 Webサイト：加藤龍（株式会社アーティスティックス）

協力：伏見食品 富士山餃子・しいたけの里 印刷：いさぶや印刷工業株式会社

ISABUYA CREATIVE