

*『なかゆくい』とは、沖縄の方言で「ひと休み」という意味です。



菌床栽培で生産されたエリンギ（今帰仁村）

シイタケ、ブナシメジ、エノキタケなど、普段目にするきのこの多くは「腐生菌」と呼ばれる菌類の仲間で、木の葉や幹から栄養を得て生長しています。

腐生菌は、人工栽培が可能で、日本では江戸時代初期の寛永年間（17世紀中頃）にはシイタケの栽培が始まったとされています。その当時は、栽培といっても伐採した広葉樹の丸太にナタで切れ目をいれて山に置き、シイタケが自然発生するのを待つといったものでした。

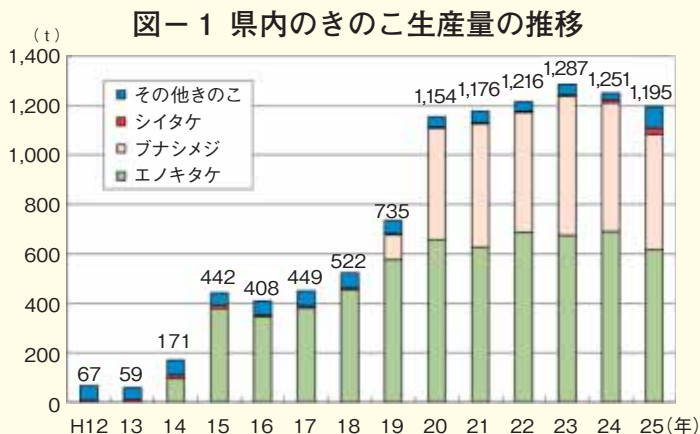
その後、昭和に入り、きのこの菌糸を純粋培養し、これを種菌として原木に植え付ける原木栽培が開発されました。

戦後、温度や湿度を管理した施設内できのこを育てる菌床栽培が主流となりました。

沖縄で生産されるきのこには、シイタケ、エノキタケ、ブナシメジ、エリンギなどがあります。

沖縄におけるきのこの栽培は、復帰後は、主に、シイタケの原木栽培とクロアワビタケの菌床栽培がありました。しかし、シイタケは、寒暖差が小さいことや、原木調達が次第に困難とな

沖縄で生産される主なきのこ



資料：沖縄の森林・林業



農林水産部

美味しい沖縄

沖縄食材を食べ尽くす!

今回は 沖縄産「きのこ」

きのこは、古くより「森の恵み」、「秋の味覚」として親しまれてきました。今では、栽培技術の進展・普及に伴い、年中いつでも手に入れることができる食材になりました。

今回のなかゆくいは、県内で生産量が増えている沖縄産の「きのこ」を紹介します。

きのこ栽培の歴史

乞うご期待!

特別展示のお知らせ 「沖縄のきのこ・林産物展」

沖縄産のきのこや木工品の展示を予定。
 日時：平成26年11月5日(水)～7日(金)
 午前9時～午後5時
 (ただし7日は午後1時まで)
 場所：沖縄総合事務局1階 消費者の部屋
 (那覇市おもろまち2丁目1-1)

たこと、クロアワビタケは、種菌の劣化による生産性の低下などにより生産量が減少しました。

その後、沖縄の気候に適した種菌の研究や沖縄でも生産できる栽培技術の導入を進めたことで、菌床栽培へ移行していきました。

平成14年に、今帰仁村でエノキタケ、平成19年に、金武町や国頭村でブナシメジの工場生産が始まり、生産量は大きく伸びました。最近では、エリンギ、キクラゲ、シイタケ及びクロアワビタケの工場等での菌床栽培が行われており、更なる生産拡大が進められています。

主な沖縄産きのこ

エリンギ



ブナシメジ



エノキタケ



シイタケ



コラム

きのこはヘルシー食材！

きのこには、

- ①ビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待
- ②低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的なダイエット効果が期待
- ③食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果などの効用があります。

このようなことから、栄養過多や肥満や、成人病に陥りやすい現代人にとって、きのこは、まさに理想的な健康食品と言えるでしょう。(資料：林野庁ホームページ)

クロアワビタケ



キクラゲ



ほっしーくん



うまみちゃん

【シイタケと海老のアヒージョ】

作り方

- 1 シイタケは4分の1か6分の1の大きさに切り、海老は背わたを取って片栗粉をまぶしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、つぶしたんにんにくと細かく刻んだアンチョビを入れて低温であたためる。
- 3 にんにくの香りがたってきたら、海老を入れて、色が赤くなってきたら、シイタケ、ブラックオリーブを入れる。
- 4 シイタケが柔らかくなったら、ローズマリーを入れて、塩・こしょうで味を調える。

材 料(2人分)

- ・シイタケ(肉厚もの) 3葉
- ・海老 8尾
- ・ブラックオリーブ 10粒
- ・にんにく 2片
- ・オリーブオイル 1カップ
- ・アンチョビフィレ 適宜
- ・塩・こしょう 適宜
- ・ローズマリー 適宜



今日はおしゃれにスペイン料理♪

【キクラゲとにんにくの芽のオイスターソース炒め】



材 料(2人分)

- ・豚バラ肉 100g
- ・生キクラゲ 1パック(約100g)
- ・にんにくの芽 1束
- ・タマネギ 1玉
- ・オイスターソース 小さじ2杯
- ・塩・こしょう 適宜
- ・油 適宜

作り方

- 1 豚肉、キクラゲは食べやすい大きさに、にんにくの芽は3cmに、タマネギはくし切りにする。
- 2 少量の油で豚肉、タマネギを炒め、しんなりしたらキクラゲとにんにくの芽を加えて炒める。
- 3 オイスターソースを回しかけ、十分にかきまぜて、塩・こしょうで味を調える。

お手軽ヘルシー、ま〜さむん♡