

# キノコ

令和6年  
7月号

## 見逃せない！毎日とりたい沖縄県産キノコの魅力

体を整える発酵食品やキノコを食べて、よい菌を取り入れる活動「菌活」が注目されています。現在流通しているほとんどのキノコが、天候に左右されない菌床で栽培されているので、一年中キノコパワワーを享受できるようになりました。県産ならではの、新鮮なキノコを毎日のメニューに取り入れたいですね。

低カロリーで植物繊維が豊富なキノコ類。県内で生産されている主なキノコは、「菌床生しいたけ」「あらげきくらげ」「エノキタケ」「ぶなしめじ」「くろあわびたけ」「エリンギ」の6種類。北部地域を中心に各地で生産されています。今月は、「しいたけ」と「あらげきくらげ」「エリンギ」の生産者を訪ねました。

## 県産にこだわり高品質を誇る「しいたけ」

生活習慣病の予防に効果が期待され、悪玉コレステロールを減らすといわれている、エリタデニンを含むことで知られるシイタケ。年間78トン（令和5年度）のシイタケが県内で生産されています。有限会社ドリム企画の名護朝敏さんは、生産を始めて14年目。本部町で1万菌床、年間約8トンの「しいたけ」を生産しています。一番大事な菌床の主要原料となる「おが粉」及び「栄養体」は栽培を始めてから県産品を使用しており高品質



で安心安全なシイタケ作りを実践。平成28年には、国立沖縄工業高等専門学校と連携して、効率よく高品質なシイタケを育てる研究も行っていきます。沖縄の高い温度と湿度を下げるために、培養中の湿度管理など栽培条件の検証や液肥・青色LED照射により育成を促進するなどの研究を重ねたシイタケは、アルギニン（成長ホルモン）の合成や免疫力向上などの効果が期待される非必須アミノ酸の量が多いことが成分分析の結果からわかっています。

使用後の菌床は、たい肥にして、木を植える活動の費用にします。

資源が巡回する取り組みにも力をいれています。

肉厚で約10センチと大ぶりの名護さんのシイタケは、県内のファーマーズや道の駅、ホテルなどに出荷されています。おいしいシイタケは、「へたに鱈の様な模様が入っているのがいいよ」と、教えてくれました。シンプルに焼いたシイタケが、最高においしいそう。調理のコツは、繊維にそって手で割いたり、一握りしてから調理することで、うま味がアップするそうです。量にもよりますが、事前に調理内容などを相談して購入したり、子どもたちの栽培の体験も受け入れることができるのでご相談ください。



## 骨や歯を丈夫にするカルシウムを含む「きくらげ」

キノコの中では、カルシウムや鉄が多く含まれている「きくらげ」。カルシウムの吸収を高めるビタミンDも摂れる効率の良い食材。県内では年間14トン（令和5年度）生産されています。プルプルの食感が楽しい生のキクラゲも見かけるようになりまし。宜野座村漢那でキクラゲを生産している株式会社エコライフの稲嶺盛昭さん、光昭さんにお話を伺いました。

6年ほど前に、太陽光設備下の空間を有効利用するために、ビニールハウスを設置して「きくらげ」の生産をスタートさせました。



現在は、シイタケとキクラゲを育てています。今後は、2千個の菌床で月約1400キロを年間を通して出荷します。ハウスの空気循環に気を配り、湿度は常に80〜90パーセント、温度は25〜30度になるようにしています。ハウスの高さや棚のすき間も試行錯誤、水気が多くならないように細心の注意を払っています。1週間ぐらいで収穫が始まります。一般的には、4〜5カ月の間収穫できますが、稲嶺さんのところでは、肉厚のキクラゲを出荷できるように、3カ月で菌床を廃棄しているそうです。

中華料理でお馴染みの食材ですが、チヤンプルーに入れたり、生のキクラゲを湯通ししてドレッシングやワサビしょう油など、刺身で食べるのが、稲嶺さんのおすすめ。たぐさ食べてもらえると栽培量を増やせるので、販売価格を下げることもできると話します。クセのない整腸作用も期待できる食材なので、毎日の料理に少しずつ取り入れて沖縄の食卓に欠かせない食材になるといいます。直接購入することも可能です。

## 食感七変化。植物繊維たっぷり「エリンギ」

シイタケと同じように植物性繊維の一種「βグルカン」を多く含むエリンギは、免疫力を活性化させてアレルギーの予防、改善が期待できます。クセがなく歯



防、改善が期待できます。クセがなく歯ごたえもあるので、満腹感も得られる「エリンギ」。県内では、110トン（令和5年度）が生産されています。株式会社マッシュファームなきじんでは、一日1608本の菌床で約450キロ、月に約10トンのエリンギを生産しています。今帰仁村仲尾次にある工場を訪ね、工場長の外間亮さんに工場を案内していただきました。この工場では、エリンギとクロアワビタケを今帰仁村を中心に延べ20人のスタッフで生産しています。種菌を30日間ビンの中で培養、蓋を開けると2週間ほどで収穫することが出来ます。収穫は、菌で真っ白になったビンの状況や大きさをしながら、ひとつずつ手作業で行っています。一度収穫した菌床は廃棄するので、毎日菌の培養や、収穫を繰り返しているそうです。廃棄する菌床は、牧場や畑の肥料として活用しており、資源を地域で循環しているそうです。

マッシュファームなきじんのエリンギは、イオンやかねひで、ファーマーズなど県内のスーパーで流通しています。新鮮なエリンギは、クセがなくどんな料理にも合っています。今帰仁村の給食センターにも納品されていて、キノコの苦手な子どもから「食べられるようになった」という声を聞くと嬉しいと言います。輪切りにすると丸い見た目と食感がホタテ？と思うほど、切り方で食感が変わるのも楽しいそう。ジャガイモぐらいの大きさに切ったエリンギをカレーにいれるのも外間さんのおすすめです。



参考文献：NHK出版からだのための食材大全、新・野菜の便利帳



令和6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（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa\_jisanjisho@myfarm.co.jp  
 TEL 075-746-6213（受付時間 9:00~17:00 ※土日祝を除く）  
 FAX 075-746-6214