

SHIITAKE

生しいたけ



主な
出荷時期

11月～3月

川西・猪名川が県内の産地

一年中出回っているしいたけですが、春と秋が旬。
冬を越した春のしいたけは身が締まってうまみがあり春子と呼ばれ、
香りがよい秋のしいたけは秋子と呼ばれています。

血液中のコレステロールを体外に排出する働きがあるエリタデニンや、
日光に当たるとビタミンDに変わる成分(エルゴステリン)などが多く含まれます。

林
産
物



肉厚で香り良く 軸までやわらか

川西・猪名川の生しいたけは肉厚で香りが良く、軸までやわらかいのが特長です。猪名川町の約8割は森林で、兵庫県内でも屈指の生しいたけ産地。里山を代表するコナラやクヌギなどにより、原木しいたけの栽培が行われています。栽培方法は、クヌギ・コナラの原木にしいたけ菌を植え付ける原木栽培と、おがくずに米ぬかを混ぜ固めて、しいたけ菌を植え付ける菌床栽培の2種類があります。猪名川地区では乾燥しいたけも加工しており、旨み・香りともに良いと定評があります。

大阪に近い立地を生かして、しいたけ狩りができる観光農園を運営している生産者もいます。

しいたけは、もともとはシイ(椎)、カシ(樫)、クヌギ、コナラなどの広葉樹の枯れ木に発生するきのこです。きのこといえば秋のイメージですが、市販されている大部分は栽培物。そのため、年中ほぼ安定して売られています。

購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 猪名川営農支援センター TEL.072-767-8020
JA 兵庫六甲 三田営農総合センター TEL.079-563-4192



低カロリーのヘルシー食品



しいたけと牛肉が美味しい あったかご飯

材料/4人分

生しいたけ	大3枚
牛薄切り肉	100g
たまねぎ	1/4個(80g)
にんにく	1片
温かいご飯	400g
パセリ(みじん切り)	適量
バター	5g
しょうゆ	小さじ1
オリーブ油、塩、こしょう	各適量

①しいたけは石づきの堅い部分だけ切り落とし、軸を残し縦に1/8に切る。たまねぎは粗みじん切りにし、電子レンジ(600W)に1分30秒かける。にんにくはみじん切り。牛肉は2~3cm幅に切り塩少々をふる。②フライパンにオリーブ油少々をなじませてしいたけを中火で炒め、しんなりしたらにんにくを加え別皿に取り出しておく。③②のフライパンを洗わずに、続いてオリーブ油少々を足して牛肉を炒め、塩小さじ1/2とこしょう少々をふる。レンジにかけたたまねぎと②のしいたけを戻し入れ、バターを加え炒め合わせる。仕上げにしょうゆを加え火を止める。④③のフライパンにご飯とパセリを加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

鶏肉と椎茸の朝倉山椒風味

材料/3~4人分

鶏肉(もも)	1枚
生しいたけ	大3個
オリーブオイル	30cc
塩・こしょう	少々
白ワイン(巻用)	30cc
白ワイン(煮込み用)	120cc
コンスターチ	少々

①鶏もも肉は身の部分を均等に成型し筋を取り、薄くタタキ伸ばし、塩・こしょうをしておく。②しいたけは3~4mmスライスにカットし、オリーブオイルで炒め、にんにくを入れ香りを出し、塩・こしょうをし、白ワインを注ぎアルコールを飛ばして味を調えておく。③①の鶏もも肉の上に②のしいたけをのせロールに巻き、シートで包み糸で縛り、鍋に入れ、白ワインを注ぎ、フタをして約20分火を入れる。④包み糸を解き、ラップで締め直した後、フライパンで色を付け、適当な厚さにカットする。⑤しいたけのソテーやマッシュポテトなどを添え、鶏もも肉にソースをかけ盛り付ける。



ソース { 白ワイン、みりんのアルコール分を飛ばし、フンドボー、しょうゆ、鶏の蒸し汁を入れ、塩・こしょうを朝倉山椒を入れ、味を調えながらコンスターチで濃度をつける。