



豊かな森林と日本人の知恵が生み出した

乾しいたけ

一度乾燥させることで、別次元の香りと旨味が生まれる乾しいたけ。
完全無農薬栽培は安心・安全な食材として、また精進料理をはじめ、
ヘルシーでナチュラルな旨味は、昆布や鰹節に続き、世界で注目を集めそうです。
日本を代表するお宝食材の産地・大分県に乾しいたけのカリスマ生産者を訪ねました。

乾しいたけの生産量は日本一。
原木栽培に必要なクスギ林が豊富であったことも、栽培が栄えた要因のひとつだ。主産地は山間部。海拔わずか5〜7メートルの海辺の町でしいたけ作りを生業にする

大分県の南東部にある佐伯市の蒲江地区は、古くからの漁師町として知られる。リアス式海岸に黒潮が流れ込む豊かな漁場で、ブリやヒラメの養殖、まき網、底引き網などの漁船漁業も盛んだ。停泊する小型漁船が海岸沿いに連なる、昔ながらの漁師町の面影が今も残る。田嶋義生さんが乾しいたけの原木栽培を行っているのは、そこから車でわずか10分ほどの場所だ。

海辺の小さな町から 日本一の乾しいたけを



自宅のすぐそばのクスギ林でひと仕事終え、現れた田嶋夫妻。「お茶請けに」と出された乾しいたけと昆布の煮ものは、素材の滋味を活かした穏やかな味付けが印象的だった。

佐々木ケイ一文
うらべひでふみ一写真
text by Kei Sasaki
photographs by Hide Urabe

カリスマ生産者

田嶋義生

大分県蒲江町(現佐伯市)生まれ。宮大工として社寺の建築を数多く手掛ける。原木しいたけの栽培歴は10年だが、県内及び全国の品評会で上位入賞経験多数。2007年調理師免許を取得。しいたけ料理の研究も続ける。



白い裂け目が広がっていることから名が付いた「天白どんこ」。どんこの中でも最高級品として出荷される。裂け目は生育過程でいい状態に乾燥した証。



原木にドリルで穴を開けて駒菌を打ち込む「駒うち」の作業は、2〜4月頃に行われる。収穫は2年後。栽培期間が長いので、技術の習得にも時間がかかる。



カリスマ生産者

田嶋さんの
仕事



田嶋さんは、県内の生産者の中でも特異な例だといえる。

宮大工だった田嶋さんが原木栽培に携わるようになったのは、乾しいたけの製造に使う乾燥機を譲り受けたことがきっかけだった。「せっかくだから」という軽い気持ちで始めてみたものの、最初は失敗続き。誰かにノウハウを訊きたくても、海辺の町では、しいたけ栽培に通じている生産者を見つかることは困難だった。そこで田嶋さんは、県が生産技術の向上や伝承などを目的に始めた「大分しいたけ源兵衛塾」の門を叩いた。

木の見極め、扱いで不利な条件を覆す

栽培技術を基礎から学ぶも、山間地に比べて温暖で、昼夜の寒暖差が少ない土地での栽培は簡単には軌道に乗らなかった。不利な条件を乗り越える原動力となったのは、大工で鍛えてきた木の扱い。田嶋さんのほだ場を訪れると、整然と組まれたほだ木が並ぶ景色に見入ってしまう。「家を建てるのに比べたらわけないよ」と笑う。

菌の入りやすいのはどんな木か。伏せ込み時も、菌が育ちやすい環境を考えて、独自の木の組み方を編み出した。山間部に負けないしいたけを蒲江で作りたい。いっしょかそう思うようになり、工夫を重ねた結果、栽培歴から考えると異例の早さで品評会の入賞者の常連になった。

農薬も肥料も使わないのが当たり前

乾しいたけは旨味が強く、栄養価も高い日本が誇るお宝食材だ。「農薬も肥料も一切使わずに育つ食材は、今の時代にあつてとても希少」と、田嶋さん。若木を育てながら行う原木栽培は、森林環境の保全にも直結する。

「だからもっともっとたくさん、乾しいたけを食べてほしいんです」。まずは自分から、と調理師免許も取得。県主催の乾しいたけレシピコンクールにも参加し、その魅力を伝えている。量だけでなく質も日本一の大分の乾しいたけは、田嶋さんのような意欲あふれる生産者たちが支えているのだ。

2

宮大工の知恵を生かした伏せ込みの技

駒うちしたほだ木を並べて、菌を原木内に蔓延させる。ほどよい水分量が鍵。田嶋さんは地面との接点や直射日光を避ける工夫で、環境を整えている。



1

生産者の仕事は木を切るところから

11月前後に伐採し、年が明けてから玉切り（原木を切り揃える）を行うのが一般的。田嶋さんは年輪だけでなく芯部の色で木の油分や強度を見極める。



3

ほだ木に水を当て刺激を与える

しいたけの発生時には、寒暖差や雨などの刺激が必要になる。ほだ木に散水して行う発生操作は、温暖な地に生きる人々が考えた栽培のテクニックだ。



4

ほだ木を組んで収穫を待つ

伏せ込みの時期が終わったら、しいたけを発生させる場所（ほだ場）でほだ木を組む。収穫期は11〜3月。1本のほだ木は、約4年間使うことができる。



5

傘の開き具合で3タイプに分けられる

乾しいたけは、成長過程で分類される。最も早く収穫される「どんこ」は小さいが傘の巻き込みが深く肉厚。収穫期が遅くなるにつれて「こうこ」「こうしん」と傘が大きく、薄くなる。

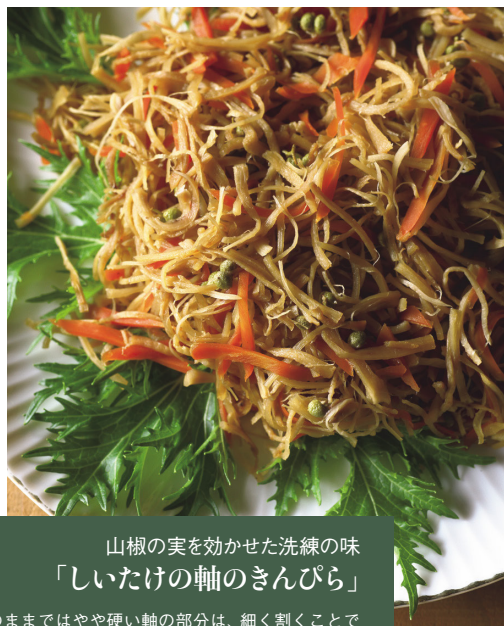




Recipe.2

戻しただしもゴマ豆腐へ 「しいたけ豆腐」

しっかりとした弾力があり、クリーミーでコクのあるごま風味の奥に、ほのかなしいたけだしの風味が香る。甘辛のあんにもしいたけの旨味がたっぷり。



山椒の実を効かせた洗練の味 「しいたけの軸のきんぴら」

そのままではやや硬い軸の部分は、細く割くことで食べやすくイカのような食感に。ぴりっと辛く清涼感のある山椒の実が、風味を引き立てる。

Column

乾しいたけの目利きになろう！



製造から間もない乾しいたけは、傘の内側が鮮やかな山吹色をしている。時間が経ち茶色がかってくると、戻した時、香りにえぐみが出ることも。なるべく新鮮なものを選び、密閉容器で保存しよう。

材 料

乾しいたけ(小)……約4個
すりゴマ……カップ1
葛粉……カップ1
A(しいたけあん)
砂糖……60g
淡口醤油……20ml
濃口醤油……20ml
酒……20ml
煮油(使用済油)……小さじ1
片栗粉……大さじ1

作り方

1. 乾しいたけを6カップの水に浸け、冷蔵庫で8時間かけて戻す。
2. 1の戻し汁5カップにすりゴマを加えミキサーにかける。
3. 2をさらしで十分に濾し、濾した液を厚手の鍋に移し、強火で沸騰させる。
4. 3を人肌程度に冷まし、葛粉を加え3分ほど置いて葛粉をよく溶かしてから強火にかける。
5. 4が固まってきたら弱火～中火で15分ほど練る。
6. 5を型に流し入れ、冷ます。
7. しいたけあんを作る。1のしいたけをスライスしたものに、300mlの水とAを合わせて5分ほど煮立てる。
8. 片栗粉を水で溶き、7に加えてとろみをつける。
9. 4等分した6に8のあんをかける。

Recipe.1

海と山の恵みが合体 「しいたけかまぼこ」

ふわっとしたすり身の食感が心地よく、噛むほどに乾しいたけが含む汁気がじわじわと口の中に旨味を伝える。食べやすいひと口サイズで、酒のつまみにいい。



材 料

乾しいたけ(大)……6枚
乾しいたけ(小)……3枚
エソのすり身(市販)……200g
片栗粉……適量
Aつけ汁
乾しいたけの戻し汁……100ml
練りワサビ……小さじ1
淡口醤油……小さじ1.5

作り方

1. 戻した乾しいたけに片栗粉をまぶす。
2. 巻きすの上にラップを敷き、その上にすり身を厚さ5ミリに広げる。
3. すり身の上に丸めた1を並べて巻き、両端も隙間なくすり身で閉じる。
4. 3を蒸し器で15～20分蒸す。
5. つけ汁を作る。乾しいたけの戻し汁を沸騰させ、練りワサビと醤油で味を調える。

毎日でも食べたい、乾しいたけのおかず

「含め煮やお煮しめだけでなく、もっと自由に乾しいたけを楽しんでほしいですね」と話す田嶋さん。寒い時期は鍋料理やグラタンにし、春はちらし寿司に、夏はそうめんの薬味やスパイシーなカレーの具材にと、1年を通じて料理をおいしくしてくれる。

「すきやきや鉄板焼きなども、生でなく乾しいたけで作ると、風味がより豊かになる。凝縮感のある旨味とぷりっとした歯応えがやみつきになりますよ」

田嶋さんは畑仕事の合間を縫って厨房に立ち、新たなしいたけ料理を研究し続けている。今回はその中の3品をご披露いただいた。

1品目はしいたけかまぼこ。地元で市販されている魚のすり身でしいたけを巻き込めば、切った断面も美しい郷土色豊かな和のオー

ダブルの完成だ。2品目は葛粉を使ったしいたけ豆腐。生地にしいたけの戻し汁を加え、あんにも薄切りのしいたけがたっぷり。ごまのkokoroとしいたけの旨味を甘辛いあんが引き立てる上品な味は、おもてなしにも重宝する。「軸から戻し汁まで余すところなく使えるのが乾しいたけのいいところ」と、話す田嶋さんの自信作が3品目、しいたけの軸のきんぴら。山椒の辛味がアクセントになり、ごはんのお供や酒のつまみとしてはもちろん、お茶請けにもいい。

「戻すひと手間が必要だけれど、時間のある時にまとめて戻してスライスして冷凍すれば、味噌汁やスープ、炒め物の具として必要な分をすぐに使える。乾しいたけのだしを、少し加えるだけで料理の味にぐっと深みが出ますよ」

大分のお宝食材 × 「アニス」清水将シェフ

「乾しいたけ」レシピ

和食や中華のイメージが強い乾しいたけをフレンチのジャンルで生かすとするのか？
大分県出身の「アニス」清水将シェフに、乾しいたけの新しい活用術を指南していただきます。

※レシピはWEB料理通信にて公開中！
www.r-tsushin.com

清水将シェフ

◎レストラン アニス
東京都渋谷区初台 1-9-7 1F
☎03-6276-0026
11:30～14:30LO
18:00～23:30LO
月曜、第2日曜休
昼 1620円、4104円
夜 5940円、10260円
京王新線初台駅より徒歩5分

1975年、大分県生まれ。2002年から7年間フランスで修業しパリ「アルページュ」でアラン・パスサルにも師事。帰国後「ラルール・エ・ラ・マニエール」のシェフを経て2013年8月「アニス」をオープン。



ガストロノミーのアプローチで
「ロニョンのソテーと香信(こうしん)のブルーテ」

乾しいたけはエシャロットバターとオマール海老のだしでなめらかなブルーテに。張りのある新鮮なロニョンを使用し、通常は外してしまう周りの脂の部分と一緒にソテーにした。米とホワイトバルサミコ酢で作ったチュイルでほのかな酸味を添えて。



生しいたけよりも美味！
「香菇(こうこ)のバターステーキ」

食感、風味に凝縮感のある乾しいたけは、シンプルなバターステーキにすると、生しいたけより格段に深い旨味を感じられる。冬菇(どんこ)を包んだあんぱ柿の軽いフリット、干し芋のクロッカンを添えて、クリーミーなカシューナッツのソースとともに。

凝縮感、食感が武器 主役に、脇役に

「子供の頃、そうめんとなると父親が乾しいたけでだしを取っていて、家中がだしの香りでいっぱいになっていたのを思い出します」と話す清水将さん。大分県出身の清水さんにとって乾しいたけは、故郷の思い出と切り離せない食材だ。独特の香りと強い旨味が魅力だけれど「フレンチである以上、同じ香りは前面に出せない」という。そうめんに象徴される家庭の味とは切り離して、食べた人がはっとするようなさりげなさでどう皿に盛りこむか。

乾しいたけのステーキには、あんぱ柿に干し芋と、乾しいたけ同様に旨味を凝縮させた食材を合わせた。シンプルなバター焼きだが、付け合わせと旨味のトーンを揃えることで、複雑かつまとまりのある味わいに。オマール海老のだしを使った乾しいたけのブルーテには、ロニョン(仔牛の腎臓)を合わせた。

「ロニョンの料理といえばマスタードソースが定番ですが、代わりに乾しいたけのソースを合わせるイメージです」

やはり固有の、そして強い香りと旨味があるロニョンと合わせることで、乾しいたけの風味が上品な脇役になる。

「傘が大きくて肉厚な香信(こうしん)に、小さめの冬菇(どんこ)は形そのままにと、求める食感や盛り付けのイメージで使い分けができる」とも。日本の食材が世界的に注目される中、乾しいたけの新たな可能性を示してくれた。



大分県椎茸振興協議会

しいたけに関する情報 ▶ 大分県椎茸振興協議会 <http://www.pref.oita.jp/site/shitake/>
大分県産の乾しいたけの購入 ▶ 大分県椎茸農業協同組合 ☎097-532-9141 <http://www.osk-shiitake.or.jp>