

# ナカノキノコを知る

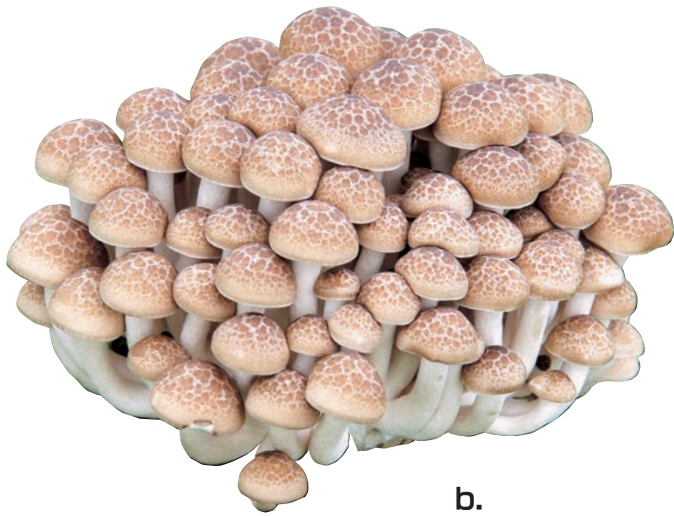
**本** 市の農業は、菌茸、果樹を中心に全国でも有数の園芸農業地帯として発展してきました。

**農** 家1戸当たりの耕地面積(67.9㌥)が全国平均(126.9㌥)を下回っている中で、付加価値を高めた施設型農業を積極的に展開し、生産性の向上に努めてきました。

**特** にエノキタケの生産は、先人の先駆的な取り組みにより、全国第1位の生産量を誇っています。また、ブナシメジ、ナメコ、エリンギなどの生産も県内で上位を占めています。

**近** 年は、キノコの持つ効能が明らかになり、健康食品として注目されるようになりました。キノコを積極的に食べることを心がけているマイコファジスト(菌食主義者)と呼ばれる人たちや、キノコの専門的知識を修得するため「きのこマイスター」の資格を取得する方も増えてきました。

**中** 野市産キノコの魅力を再認識し、おいしく食べて健康になる「キノコ生活」を始めませんか。



b.

## b. ブナシメジ

シメジ科シロタモギタケ属

ブナの倒木や切り株、枯れ木などに群がるように生えるキノコですが、菌床栽培技術が確立されたことにより、広く市場に流通するようになりました。歯ごたえが抜群で、苦味もほとんど感じません。β-グルカンなどを含んでいます。



a.

## a. エノキタケ

キシメジ科エノキタケ属

野生のものは褐色で傘が大きく、柄も短めですが、菌床栽培によるものは、細長く乳白色をしています。しっかりと歯ごたえがあり、香りも味も抜群で、中野市が生産量日本一のキノコです。発がん抑制物質β-グルカンやビタミンB1、B2などを含んでいます。



c.

## c. エリンギ

ヒラタケ科ヒラタケ属

白くて太い柄に褐色の平らな傘がついているエリンギは、弾力があってコリコリとした食感が特徴のキノコです。クセがなくて食べやすく、食感がアワビに似ていると言われます。トレハロースやビタミンB1などを含むヘルシーなキノコです。

## f. アギタケ

ヒラタケ科ヒラタケ属

エリンギやバイリングの仲間で、原産地は地中海沿岸や中国の新疆ウイグル地方とされています。傘がシイタケ、柄がエリンギの食感に似ています。肉質がしっかりしていて、クセがなく、どんな料理にも使えます。旨み成分である遊離アミノ酸が多いのが特徴です。



f.

## d. ナメコ

モエギタケ科スギタケ属

日本原産のキノコで、ブナなどの倒木や切り株に発生しますが、現在は主に原木による人工栽培、菌床栽培のものが食べられています。褐色で独特のヌメリがあるのが特徴です。β-グルカンやビタミンDと同様の効果を持つエルゴステリンを含んでいます。



d.



g.

## g. クロアワビタケ

ヒラタケ科ヒラタケ属

ヒラタケの仲間で、もともとは高温多湿の亜熱帯地方で採れるキノコです。断面の形や歯触りがアワビに似ています。肉厚で栄養素のバランスが良く、縮みや煮崩れが少ないため、食材として重宝されています。昨年からは市内でも栽培されるようになりました。



e.

## e. バイリング (ハクレイタケ)

ヒラタケ科ヒラタケ属

エリンギに類似した食用キノコで、中国では高級食材として珍重されているだけでなく、病気の予防、治療にも使われています。エリンギより全体的に大きめで、強い香りとシコシコとした食感が特徴です。β-グルカンを豊富に含んでいます。