

# ナカノキノコは

# 効く



"kinoko" is  
good for  
your health

**低** カロリーで食物繊維が豊富に含まれるキノコ。キノコは菌類で、本体は菌糸というものでできています。最近ではキノコの機能性が注目され、健康のために食べる方が増えています。

J A中野市では、エノキタケなどを使った健康に関するさまざまな試験を行っており、「血液がサラサラになる」、「メタボリック症候群の予防につながる」、「アレルギー体質の改善につながる」などの結果が公表されています。



▲ J A 中野市代表理事組合長 阿藤博文さん

Qキノコの栄養成分について教えてください。

キノコの成分は野菜に似ています。野菜にはない成分として、ビタミンD2、β-グルカン、トレハロースなどを含んでいます。ビタミンD2は、カルシウムの代謝に欠かせないもので、β-グルカンは、制がん剤として医薬品にも利用されています。また、トレハロースは、保水、脱臭、品質保持効果などがあり、高機能成分として食品や化粧品に利用されています。

Q中野市産キノコの効能について教えてください。

J A中野市では、平成17年に「エノキタケと血液の流動性の影響」について試験を行いました。その結果、エノキタケを食べると血流障害が改善されるとともに、中性脂肪が減少することが確認できました。

また、エノキタケの細胞壁の中には「キノコキトサン(キトグルカン)」という成分が含まれています。キノコキトサンは腸の運動を活発にする作用があり、腸内環境が正常になると体温が上がるため、免疫力が向上します。その結果、美肌効果やダイ

エット効果、アレルギー体質の改善、さらに血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。キノコはまさに「体の中の掃除屋さん」ですよ。

Qキノコの効果的な摂取方法について教えてください。

キノコは食べて害になることはないで、料理に「+ (プラス) キノコ」をしていただき、毎日食べてください。また、キノコに含まれるキノコキトサンを有効に摂取することが効果的です。キノコキトサンは不溶性の高分子なので、水溶性の低分子に変えることで、より体に吸収しやすくなります。そこで考えたのが、「エノキ水」です。エノキ水は自宅で簡単に作れますので、ぜひ、お試しください。

Qオススメのキノコの食べ方を教えてください。

キノコは癖がないので、どんな料理に使っても美味しく食べられます。私は、みそ汁が一番好きですね。最近では、干しエノキをよく食べます。日本酒に入れて飲



むと、ひれ酒のよいうな味がしておいしいですよ。いきいき館で販売している「えのたんジエラート」と「えのきパン」もおすすめです。



Q自宅におけるキノコの保存方法について教えてください。

乾燥しないように袋に入れ、冷蔵庫に保存して2日から3日以内に使い切ってください。使い切れない場合は、キノコを細かく刻んで冷凍庫に入れて保存しておくと良いです。キノコを刻んで、冷凍すると細胞が破壊されるため、栄養を効率よく摂取でき、キノコのエキスも出て、よりおいしく食べられます。

Q今後、キノコに期待することは何ですか。

中野市でキノコの冷房栽培が始まったのは昭和42年からです。年間を通してキノコを食べられるようになってから、45年位しか経過していません。まだまだ私たちの知らない可能性が、キノコにはあると思っています。キノコの機能が認識され、米・肉・魚・野菜に加えキノコを食べる文化が定着することを願っています。

# ナカノキノコを作る



the process  
of producing  
"kinoko"

※1から5までの工程は(有)えんたくま培養センター、6から10までの工程は(有)荻原きのこ園で行っています。

**キノコ**は食卓に並ぶ、おなじみの食材になりました。店頭では、年間を通してさまざまなキノコが販売されています。これは、菌床栽培技術が確立され、工場生産が可能になったことによるものです。

皆さんは、キノコがどのように生産されているかご存知ですか。キノコは、徹底した品質管理と衛生管理のもとで生産されています。このページでは、本市が生産量日本一のエノキタケの生産工程をご紹介します。



取材にご協力いただいた有限会社えんたくま培養センター(上)と有限会社荻原きのこ園(下)

## 1 培地づくり

(エノキタケを作る地である培地を作ります)



コーンコブミール、コメヌカ、栄養剤などをかはん機に入れ、細かく砕きます。



調整した培地をプラスチックの瓶に詰め、ふたをします。

## 2 培地殺菌



培地を詰め込んだ瓶を殺菌釜に入れ、118℃の高温高圧で殺菌し、無菌化します。殺菌後は瓶を15℃以下に冷やします。

## 3 種菌接種



殺菌後の培地にエノキタケの菌糸を植え付けます。

## 4 培養(約20日間)



菌糸をむらなく繁殖させ、瓶全体に菌糸が回り、白くなったら培養完了です。

## 5 菌掻き



培養が完了したら、表面の種菌を取り、エノキタケの発生を促すために菌が育つ菌床を整えます。

## 6 芽出し



菌掻き後、15℃前後に保たれた芽出し室で管理します。約10日間でエノキタケが芽を出します。

## 7 ならし・抑制(4~5日間)



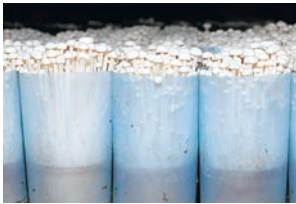
芽出し終了後、室温7~8℃で「ならし」と呼ばれる中間管理を行った後、5℃前後の環境で茎の成長を抑えて生育を整える「抑制」という工程に入ります。

## 8 紙巻き



エノキタケが瓶から2~3cm成長したところで紙を巻き、エノキタケの成長を整えます。

## 9 生育(約10日間)



4℃前後に保たれた生育室で、瓶から約14cmに成長するまで生育を行います。

## 10 収穫(種菌接種後約50日目)



一つ一つ丁寧に収穫し、ベルトコンベヤーに乗せます。



計量を行い、200gずつ包装します。



袋詰めされた商品を段ボールに梱包し、出荷します。