



きのこの森(有)  
(スペシャルきのこマスター)

霜鳥 理加子 さん

きのこマスター認定講座の3つ全てを受講し、認定試験に合格した人のみが得られる称号「スペシャルきのこマスター」。最後の認定試験では、受験者がそれぞれにきのこに関するテーマを持ち、研究してきた内容を発表する。

「私は、マイタケの生産をしていたので、マイタケの栄養素や効果的な調理法を調べました」と話すのは、スペシャルきのこマスターの霜鳥さん。発表の際には、マイタケ焼売の実演をした。

スペシャル

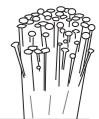
きのこマスター



現在は、636人のきのこマスターが市内外で活動している。この資格を取ろうと九州から来る受験者もいるという。前澤さんは「日本国内でも、名前のないきのこがあるほど未知の部分が多い分野。オーガニックで盛りのこを盛り上げ、産地も生産地も発展していく姿を思い浮かべています」と夢を語る――。

きのこの伝道師

きのこマスター



「きのこに含まれる栄養素は、腸内環境や血流を良くし、がんの免疫にも効果があるといわれる一方で、調理の仕方での調整機能にも効果を発揮する可能性があります」と語るのは、日本きのこマスター協会理事長の前澤さん。

ご当地検定を中野市でも作ろうと活動する中、よりオリジナルな検定として「きのこマスター認定事業」が生まれた。「日本でここにしかない検定でマスメディアの注目を集める結果になりました。私は、きのこの魅力を正しく理解してくれる人材を育成し、地道に口コミで消費者を増やしていければと思っていますんです」ときのこマスター立ち上げからの思いを話す前澤さん。

マイタケ焼売レシピ

材料  
焼売の皮 10枚、干しマイタケのみじん切り 50g  
材料A  
豚ひき肉 70g、玉ねぎみじん切り 20g、パン粉大さじ1、片栗粉小さじ1/2、ショウガすりおろし少々、顆粒だし少々

- ①材料Aにマイタケを加え、よくこねる
- ②焼売の皮の内側に片栗粉を薄くつけ、①を包む
- ③フライパンにスチームプレート置きクッキングシートを敷く。150ccの水を沸騰させる
- ④②を並べふたをして、約1分強火、蒸発後に6分中火で蒸す

「焼売は高齢者や幼児にも食べやすい料理で簡単に調理できます。重要なのは、マイタケを天日で50gほど干すこと。焼売が柔らかくなり過ぎず、きのこ類が多く持つビタミンDも増やすことができます」。

霜鳥さんは、「仕事でも、お客さんに『きのこはいつまで保存できるの』という素朴な質問をされます。そんな時『細かく切って、冷凍保存すると長持ちするし、栄養やうま味も出やすくなる』と豆知識も加えて答えるようになった」とマイスターとしての日常を話す。

**健康面と機能**  
**キノコには、**  
**大きな可能性**  
**が秘められている**

一般社団法人  
日本きのこマスター協会  
理事長  
前澤 憲雄 さん

社会の変化から  
求められるもの



(株)ケーアイ・オギワラ  
常務取締役  
(スペシャルきのこマスター)

荻原 大輔 さん

中野市でもトップのきのこ生産量を誇る(株)ケーアイ・オギワラの経営者の荻原さんもスペシャルきのこマスターの一人だ。「高齢化が進み、働き手の減少が深刻になる社会。料理に時間をかけたくないという人が増え、生鮮食品の需要は落ちることが予想されます」と販売市場の変化を語る荻原さん。

現在、生鮮食品は食品全体の4割から5割の消費量。加工食品や外食産業など時間を使わない、手間がかからないといった食品の消費が増え



▲現代のキノコ生産は収穫からラッピングまでも機械で行うことができ、大量生産の技術が進んでいる。

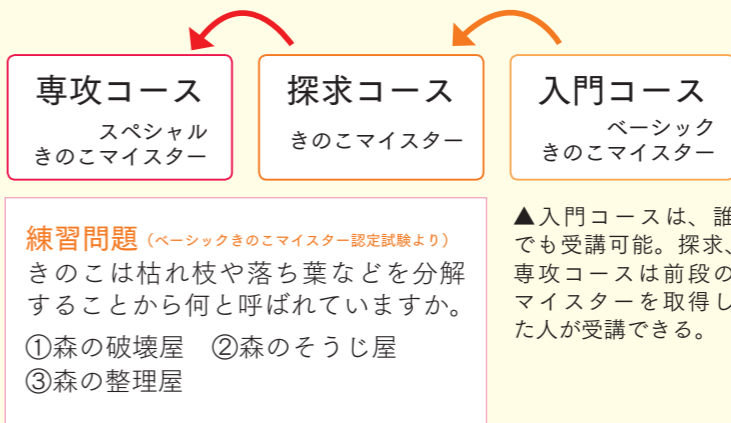


てくる可能性が高いという。「中野市がきのこの名産地ということになればきのこを楽しめるというブランド力も重要になります。きのこの選択肢を広げていかなければいけません。地元の人がきのこを楽しんで食べることで、他の農産物と連携して食を盛り上げることが重要です」。

荻原さんは「きのこの天ぷらの冷凍食品など簡単に調理できる食品サンプルを作っています。これらはマイスターの延長で取り組んでいますね」と、きのこ産地の未来を思考しながら話す。

きのこマスター認定講座

きのこマスターの資格を取得するには、認定講座を受講し、試験に合格しなければなりません。



※練習問題の答えは、9ページに掲載