



その他

しいたけ

旬 春と秋

和名：椎茸 学名： *Lentinula edodes* (Berkeley) Pegler 英名： shiitake, shiitake mushroom

分類 キシメジ科シイタケ属

原産地 日本・中国



〔生しいたけ〕

1 植物として

しいたけは、その他の野菜と違って菌類に属し、キシメジ科のきのこです。特にシイ（椎）の倒木などに生えたことからしいたけと名前がつけられています。原産地は日本、中国で、自然界では、主にクヌギやシイ、コナラ、ミズナラ、クリ、カシなどの広葉樹の枯れ木に春と秋に生えてきます。

日本では室町時代から食べられていて、当時は自生したものを採集していました。最古の栽培記録としては、江戸時代に、豊後岡藩（大分県竹田市）で行われていた記述があります。明治時代まで行われていた方法は「鉈目式^{なめしき}」と呼ばれるもので、広葉樹原木に傷をつけて自然に孢子が付着するのを待つものでした。昭和時代に入り、原木栽培、菌床栽培などの人工栽培技術が確立し、生産量が飛躍的に伸びましたが、その後、中国産の安価なしいたけに押されて減少しています。日本が確立したしいたけ栽培は世界でも認められるものであり、また、乾しいたけの品質の高さは世界一との評価があります。

2 作物として

しいたけは、原木栽培と菌床栽培、そして天然のものがあります。原木栽培は、シイの木を1メートル程に伐採した「ほだ木」にドリルなどで穴を開け、培養された種駒^{たねこま}を打ち込む栽培方法です。

屋外で栽培されるため、春と秋に収穫し、1本のほだ木からおよそ1kgのしいたけが穫れます。菌床栽培は、現在流通しているしいたけのおよそ9割を占める栽培方法で、オガコを使って屋内で栽培されるため、通年での生産が可能です。原木栽培は、およそ10kgのほだ木を扱うことから重労働になりますが、菌床栽培は大きな負担とならずに栽培でき、品質も均一なものが穫れます。

ただし、原木栽培によって出来たしいたけの方が、天然のしいたけに似て、香りが高く、肉が厚く、菌床栽培のしいたけより高価に流通しています。

3 食材・商品として

しいたけは、西洋のマッシュルーム、東南アジア・中国のフクロタケとともに、世界三大栽培きのこの一つとされています。

温暖湿潤な日本は、まさにきのこの宝庫で、種類は6000種以上もあります。このうち、食用きのこは約200種類、栽培きのこは約100種類あり、その代表がしいたけです。うま味成分が豊富に含まれていて、特に乾しいたけは出汁として適しているため、私たちの食卓には欠かせないものです。

主な種類と特徴



生しいたけ

コナラやシイ、クヌギなどの原木に自生するきのこです。現在、市販されている生しいたけは、一部の天然ものを除きほとんどが人工栽培したものです。代表品種に、菌床栽培種の「北研607号」や「森XR1号」、原木栽培種の「にく丸」や「F206号」などがあります。

ほし乾しいたけ

昆布やかつお節と並ぶうま味食材として重宝される、生しいたけの乾燥品です。昭和20年代までのしいたけは、流通中の鮮度の低下が早かったことから、そのほとんどが乾しいたけとして流通していました。その後、栽培技術の進歩や食生活の多様化に支えられて、生しいたけが急速に増加し、現在、乾しいたけの国内生産量は生しいたけの3%程度となっています。日本の原木栽培種は歴史も古く優秀で、それを乾燥させた乾しいたけの品質は世界一で海外でも評価が高く、主に大分県、宮崎県、鹿児島県などで生産され、広く輸出されています。うま味成分のグアニル酸を豊富に含むため、水で戻した出汁を煮物や汁物に使うほか、炒め物、ちらし寿司などに広く利用できます。乾しいたけは、形状や収穫する時期によって銘柄が決まります。



どんこ冬菇

笠が丸みを帯びて表面に細やかな亀裂がある肉厚のものを「冬菇」といいます。



こうしん香信

笠の表面が滑らかで肉薄のものを「香信」といいます。



こうこ香姑

「どんこ」と「こうしん」の中間的存在のものを「香姑」といいます。



栄養と機能性成分



POINT! うま味成分がたっぷりあるほか、抗がん作用の期待もかかるしいたけです！

生しいたけは、「不老長寿の妙薬」として昔から中国で珍重されてきました。食物繊維やミネラルのほかにも、ビタミンB群、ビタミンDなどのビタミンを含む低エネルギーな食材です。食物繊維には、腸内の環境を改善する働きなどがあります。

また、血中コレステロールを低下させる作用が期待できるエリタデニンという、他のきのこにはほとんど含まれていない特有の成分を含みます。エリタデニンは、柄杓よりもかさ部に多く含まれます。さらに、免疫細胞を活性化させることにより、抗がん作用が期待されるβ-グルカンも含んでいます。

うま味成分であるグアニル酸も含まれており、出汁としても重宝します。また、乾しいたけは、生のしいたけと比べてビタミンDやうま味成分が多くなります。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



しいたけを食べよう！



選び方

肉厚で、かさが開ききっておらず、軸の太いものが味のよい良品です。また、全体的に乾いており、かさの裏側のひだが白く、変色や傷のないものが新鮮です。

保存方法

鮮度が落ちやすいため、早めに食べきりましょう。保存する場合は、ひだを下にすると胞子が落ちて黒ずんでしまうため、ひだを上に向けてパックに入れたまま冷蔵庫の野菜室に入れます。また、生のまま密閉容器に入れて冷凍保存すると、酵素の働きにより、細胞膜が破砕され、調理の際に旨み成分が出やすくなるうえ、解凍せずそのまま煮物や炒め物に使えて便利です。

調理の豆知識

生しいたけは、水分を吸いやすく、水につけると黒くなって風味も落ちます。かたい石づきの部分は取りますが、軸はコリコリと食感が良いので、包丁で十字に切れ目を入れたり、手で縦に裂いて利用しましょう。

また、使う前に日に当てると、うま味ができて、ビタミンDも増えます。

この時、かさの裏を上にしておくことがコツです。

調理する際は水で洗わずにペーパーなどでふき取って！

かさの裏側のひだの間にホコリがついている場合は、軸を持って、かさの上からポンポンと2~3回軽くたたいて落とします。

DATA 1

生しいたけの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	徳島	7,048	9.9%
2位	北海道	5,632	7.9%
3位	岩手	4,660	6.6%
4位	群馬	4,103	
5位	秋田	3,900	
6位	千葉	3,476	
7位	福島	3,371	
8位	栃木	3,152	
9位	長野	3,017	
10位	宮崎	2,910	

出典：農林水産省「特用林産基礎資料」

1位／徳島県
(10月～12月)

2位／北海道
(周年)

5位／秋田県
(周年)

4位／群馬県
(9月～3月)

3位／岩手県
(周年)

7位／福島県
(5月～10月)

8位／栃木県
(周年)

6位／千葉県
(周年)

9位／長野県
(周年)

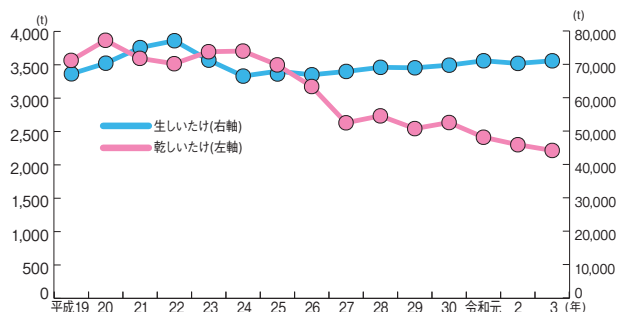
10位／宮崎県
(3月～4月)

DATA 3

しいたけの生産

乾しいたけと生しいたけの生産量推移

原木栽培による乾しいたけの生産量は減少傾向にあるものの、主に菌床栽培による生しいたけは横ばいで推移しています。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ページ探

Click!!

最新のデータが観られます！

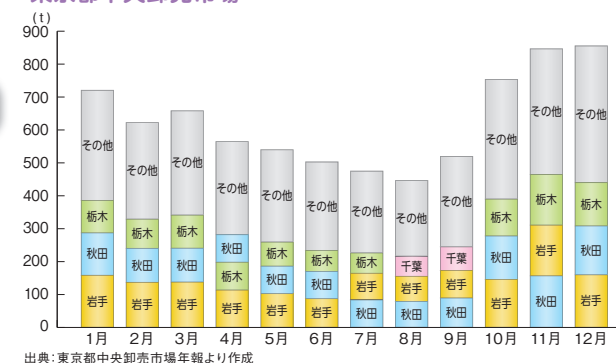
「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶▶



DATA 2

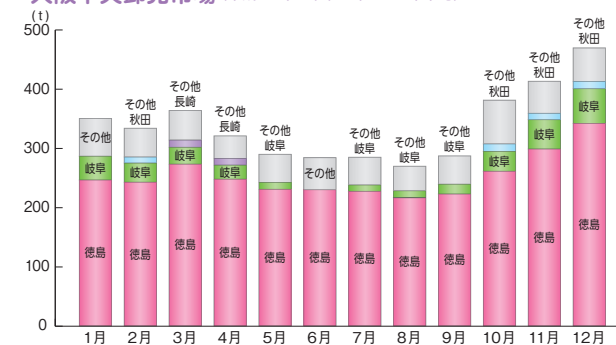
しいたけの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成