



①培地作り  
②殺菌釜で殺菌  
③接種の様子  
④培養室で菌糸を培養

## 味も栽培技術も品質も日本屈指！

安全・安心なきのこをお届けします

**生産者からのコメント**  
「安全・安心の商品をお届けできるよう、異物混入対策には常に気を配っています。きのこの栽培では農薬などは使用しません。放射性物質検査は、きのこの本体はもちろん、きのこの培地や培地資材についても行い、第三者認証の「JGAP」\*取得にも積極的に取り組んでいます。また、きのこの栽培には、温度・湿度管理だけでなく光が欠かせません。特注のLEDを使用し、効率アップ・経費削減にも努めています」(宮澤直樹さん)

- ① 培地作り…おが粉もしくはコーンコブ(とうもろこしの芯)や米ぬかなどの材料を混ぜてびんに詰めます。
- ② 殺菌…培地を入れたびんを殺菌釜で120℃の蒸気で高温殺菌。雑菌の繁殖を予防します。
- ③ 接種…びんに菌糸を植え付けます。
- ④ 培養…室温20℃、湿度70〜75%の環境で菌糸をびんの中で培養させます(約90日)。
- ⑤ 菌かき…表面の古い菌糸を取り、菌床を整えます。
- ⑥ 生育…室温15℃、湿度100%の生育室で約21日間、青いライトで生育を調整しながら軸のしっかりしたぶなしめじを育てます。

# 秋の味覚「きのこの」 全国トップクラスの生産地から

おいしくて、カラダにもうれしい  
栄養素がいっぱい！



今月の産地

JA中野市

### 「えのき」生産量はトップクラス

JA中野市のある長野県中野市は、年平均気温11.8℃、年間平均降水量約890mm(全国平均は約1,700mm)。冬季はマイナス10℃以下、夏季は30℃以上にもなる内陸性気候で昼夜の温度差も大きく、農産物の栽培に適した地域です。市内北部は雪の多い日本海側気候の特色があり、場所によって積雪量2mを超すところもありますが、おいしいきのこの生産地として飛躍的に発展、中でも「えのき」生産量は全国トップクラスを誇ります。

### きのこ栽培歴は60年超!

JA中野市は1950年にきのこの試験栽培を開始し、1957年、本格的に栽培をスタートしました。当初はガラスびんでの栽培でしたが、1960年にガラスびんからプラスチックびんに変更、栽培工程も機械化し、効率化と規模拡大が進みました。冷房設備の導入で年間を通じて栽培ができるようになってからは、全国への流通も…。品種改良や機械化もさらに進んで、生産量は大幅にアップしています。

### きのこの菌床栽培までの歩み

きのこ(えのき)栽培の歴史は明治時代から。当時は柿の木の原木を使い、空中に浮遊する孢子が木に感染するのを待つ「ほだ木栽培」を行っていました。1928年に京都の森本彦三郎氏が「オガコ培地\*」を開発。1930年ごろに長野県松代町の山寺信氏が、びんの口に紙を巻き光を遮断する「軟白栽培方法」を考案し、特許を取得しました。戦時中は物資統制により栽培できませんでしたでしたが、戦後特許期間の満了とともに、軟白栽培が各地に普及。1950年ごろには長野市を中心に地域産業、農家の副業として県下で発展しました。

\*オガコ培地：オガクズなどを使用して人工栽培する菌床

JA中野市



味わい深い  
きのこです



えのき・ぶなしめじ(大パック)

11月4回参考価格  
えのき200g138円(税込149円)  
ぶなしめじ(大パック)200g128円(税込138円)

### JA中野市のきのこラインアップ&基礎データ

品 種	年間生産量	栽培の歴史	特徴	主な栄養成分
えのき	50,000t	1964年、農家の副業としてスタート。通年栽培が可能になり生産量が増加。	シャキシャキとした食感	ビタミンB1・B2・D キノコキトサン
ぶなしめじ	17,000t	1978年から栽培。えのき栽培が確立したことにより、他品目化が進んだ。	苦味成分が少なく、マイルドな味わい	オルニチン、 ビタミンD
株採りエリンギ	6,440t	1993年に日本で栽培が始まり、中野市での栽培は2002年から。	甘みがあって、癖がなくコリコリとした食感	ビタミンD、 ナイアシン、葉酸
黒あわび茸	20t	えのきの減産期である夏に栽培ができるきのこ。2013年から栽培。	コリコリとした食感(少し苦みがある)	アスパラギン酸、 グルタミン酸
茶えのき*	650t	白いえのきの他の品目を、という位置付けで2013年から栽培。	えのきよりも歯ごたえが強い	バリン、ロイシン、 イソロイシン
軸ぶなしめじ*	180t	えのきと同じように栽培ができないかと考え、2018年から栽培。	軸を食べるため、シャキシャキとした食感	オルニチン、 ビタミンD

\*きのこセットの中に入る時があります。

\*JGAP…食品安全・労働安全・環境保全・人権福祉など持続可能な農場経営への取り組みが必要十分である農産物に与えられる。

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

<b>1 貧困をなくそう</b>  あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせよう	<b>2 飢餓をゼロに</b>  飢餓を終わらせ、全ての人々が一年を通して栄養のある十分な食料を確保できるようにし、持続可能な農業を促進しよう	<b>3 すべての人に健康と福祉を</b>  あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進しよう	<b>4 質の高い教育をみんなに</b>  全ての人々が受けられる公正で質の高い教育の完全普及を達成し、生涯にわたって学習できる機会を増やそう	<b>5 ジェンダー平等を実現しよう</b>  男女平等を達成し、全ての女性及び女兒の能力の可能性を伸ばそう
<b>6 安全な水とトイレを世界中に</b>  全ての人々が安全な水とトイレを利用できるように衛生環境を改善し、ずっと管理していけるようにしよう	<b>7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに</b>  全ての人々が、安くて安定した持続可能な近代的エネルギーを利用できるようにしよう	<b>8 働きがいも経済成長も</b>  誰も取り残さないで持続可能な経済成長を促進し、全ての人々が生産的で働きがいのある人間らしい仕事に就くことができるようにしよう	<b>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</b>  災害に強いインフラを作り、持続可能な形で産業を発展させイノベーションを推進していこう	<b>10 人や国の不平等をなくそう</b>  国内及び国家間の不平等を見直そう
<b>11 住み続けられるまちづくりを</b>  安全で災害に強く、持続可能な都市及び居住環境を実現しよう	<b>12 つくる責任つかう責任</b>  持続可能な方法で生産し、消費する取り組みを進めていこう	<b>13 気候変動に具体的な対策を</b>  気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じよう	<b>14 海の豊かさを守ろう</b>  持続可能な開発のために海洋資源を保全し、持続可能な形で利用しよう	<b>15 陸の豊かさを守ろう</b>  陸上の生態系や森林の保護・回復と持続可能な利用を推進し、砂漠化と土地の劣化に対処し、生物多様性の損失を阻止しよう
<b>16 平和と公正をすべての人に</b>  持続可能な開発のための平和的で誰も置き去りにしない社会を促進し、全ての人々が法や制度で守られる社会を構築しよう	<b>17 パートナーシップで目標を達成しよう</b>  目標の達成のために必要な手段を強化し、持続可能な開発にむけて世界のみならず協力しよう	<b>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</b> 2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です		

# 2030

## SDGsってなあに？ —できる？ できない？ いえ、もうしてる！—

今、私たちの住む地球は、異常気象や経済格差、貧困、紛争など多くの課題を抱えています。しかし、地球上のすべての人が「平等に、公平に、健康で」生きていくためには、これらの課題を全世界が一丸となって解決しなければなりません。そこで2015年9月、国連サミットでは、「誰一人取り残さない（leave no one behind）」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標、SDGs（エス・ディー・ジーズ）を定めました。目指す期限は2030年！



## 旬のレシピ

きのこ基礎知識

- きのこは水洗いすると食感や風味が損なわれてしまいます。衛生管理の整った施設で栽培・包装されているため、基本的に水洗いは不要です。
- きのこは底辺のおが粉がついた石づき以外は全部食べられます。

Attention, please!!  
[アテンション・プリーズ]

きのこの中で一番好きなのは？  
おすすめのきのこレシピはありますか？  
p.9のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。



## クラムチャウダー風 きのこのミルク鍋

材料(4人分)

豚肉	5~6切	薄力粉	大さじ2
ベーコン	2枚(30g)	スープ	(コンソメ2個を水300mlで溶いたもの)
玉ねぎ	1個	牛乳	1カップ
じゃがいも	120g	生クリーム	1/2カップ
シーフードミックス(あさり入り)	適量	塩・こしょう	少々(お好みで、乾燥バジル・クラッカー各適宜)
きのこ(しめじ・えのき・エリンギなど)	1袋	おろしにんにく	少々

※中野市食の大使「杉浦太陽」氏考案レシピ

作り方

1. 豚肉は軽く塩・こしょうをし、ベーコンは5mm角に切る。
2. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは乱切りにし、水にさらして水気をよく切る。きのこは食べやすい大きさにざく切りにする。
3. 鍋に半量のバターを熱し、おろしにんにくを入れ、中火で玉ねぎとベーコンを炒めたら、じゃがいも、きのこ、シーフードミックスを加えて炒め、さらに残りのバターを加えて約3分炒める。
4. (3)に薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
5. スープを加えて混ぜ、煮立ってアクが出たら取る。ふたをして野菜がやわらかくなるまで混ぜながら弱火で約8分煮る。
6. 豚肉を(5)の鍋に入れ、牛乳、生クリームを加え少し煮、塩・こしょうで調える。器に盛り付け、お好みでバジルやクラッカーを添える。

## もう一品 おすすめ えのきの根元ステーキ

材料(2人分)

えのきの株元(軸)	2株分
バター	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ1~2
レモン(くし切り)	2片

作り方

1. えのきは石づきを除き、根元の部分を厚さ2~3cmに切る。
2. バターを熱したフライパンでにんにくを炒め、香りが出たらえのきを入れて焼き、焼き目が付いたら裏返す。
3. (2)に酒を加えてふたをし、1.2分蒸し焼きにする。
4. しょうゆを回しかけて全体になじませる。皿に盛り、レモンを添える。



## えのきの保存方法

- 冷蔵庫の野菜室で保存し、開封後は2日程度で食べるようにしましょう。おすすめは冷凍保存。冷凍することでえのきの硬い細胞壁が壊れ、旨みや栄養素が出やすくなります。
- 干すと長期保存が可能になります。また、天日に当てることで含まれているビタミンDも増加します。