特集 Special Feature

原木シイタケの里

まだ雪が残る小田の山道で、藤村峰也さんと郁子さんの作業する姿がありました。二人がしていたのは「植菌」。シイタケを栽培するために、原木に穴を開けて種菌を植え付ける作業です。道路沿いには何百本もの原木が並んでいました。その奥には少し雪をかぶった「ほだ場」というシイタケの栽培地が広がっています。急な冷え込みで成長は止まっていましたが、少し暖かくなればたくさんのシイタケが発生するそうです。

全国有数の「乾シイタケ」の産地である愛媛県。その中でも内子町は、大洲市に続く第2位の生産量を誇ります。クヌギがすくすくと育つ土壌や霧深い気候などがシイタケ栽培に適しています。しかし、乾シイタケが内子の特産物であることを知らない人も多いようです。

今回の特集は、原木から栽培するシイタケの価値を一人でも多くの人に伝えたいという思いで制作しました。あなたはどれくらいシイタケのことを知っていますか。

1 原木の価値

森の栄養と生産者の愛情

おいしくするのは森の風と水と光――

窪田さんが生産した肉厚の原木シイタケ

やわらかな光がほだ木に降り注ぐ

森の中に広がる美しいほだ場

「原木」と「菌床」

シイタケ栽培には「原木」と「菌床」の2つの方法があります。菌床栽培は、おがくずなどで作ったブロックにシイタケの種菌を植え、温度などを人工的に調節できる施設で育てます。原木栽培はクヌギやナラなどの木材に植菌し、自然の中でシイタケを発生させます。

菌床栽培はシイタケの発生が早く、収量も調整できるので生シイタケとして流通します。国内産の生シイタケの9割は菌床栽培です。一方、原木栽培は気温や雨などによって収量が大きく左右され、植菌してからシイタケが発生するまで、最低でも1年近くかかります。また生シイタケとしての流通が難しく、ほとんどが乾シイタケにして販売されています。

原木シイタケは森の恵み

効率のいい菌床栽培ですが、味や香りでは原木栽培のシイタケ（以下、原木シイタケ）にはかないません。また原木シイタケは木の養分だけで育つので、農薬や肥料を全く使いません。自然の中で育つとシイタケ自体の生命力が強くなり、しっかりとした食感と風味の豊かさを生みます。1年以上も森の風や光を浴びながら、きれいな水でゆっくりと育つ原木シイタケは、おいしくて安全安心。まさに森の恵みなのです。

手間を惜しまない

シイタケは菌糸と呼ばれるものを原木の中に伸ばします。原木シイタケの栽培に使われる種菌は、おがくずや木片に菌糸を培養したもので、おがくずで作った種菌を「形成菌」、木片のものを「種駒」と呼んでいます。

植菌した原木をほだ木といいます。原木シイタケ栽培で大変なのは、そのほだ木作りと、それを並べるほだ場作りです。菌糸の伸びが早い形成菌は約1年、種駒は約2年でシイタケが発生しますが、菌を植えるだけでは、いいシイタケは育ちません。

雑菌が入らないように風通しを良くし、乾燥しないように適度な水分を保ち、シイタケを発生させるための光を適度に確保するなど、菌糸の成長に合わせた環境が必要です。そのために生産者は、重いほだ木を何度も動かしたり、組み変えたりします。「おいしいシイタケを食べてほしい」。労力を惜しまず自然と向き合う姿に、原木であることの誇りを感じます。

Interview

原木シイタケへのこだわりは、おいしさへのこだわり

18歳で始めたので、もう50年以上も原木シイタケを作り続けています。当時は栽培のノウハウが少なく、分からないことばかり。研修に行ったり、散水の実験をしたり、試行錯誤を重ねてきました。

原木シイタケにこだわってきたのは、おいしさへのこだわりです。だから原木シイタケそのものを味わってほしくて、肉厚でかさが開いていない「どんこ」を主に出荷しています。収穫を12月から3月までの寒い時期にするので、身がしまっておいしいです。原木だからこそのコリコリとした食感と豊かな香り――。食べてくれた人が「おいしい」と言ってくれるのが一番の喜びです。

光を調整する落葉樹が適度にある山をほだ場にしたり、菌の成長を促すためほだ木をひっくり返す天地返しをしたり、生産にいいと言われることは何でもやっています。自然任せの部分も多いので、うまくいかないこともありますが、皆さんの喜ぶ声が聞けるように、おいしさにこだわった原木シイタケをお届けしたいです。

窪田壽一さん＝石畳９＝

（右は妻の良子さん。長年、二人で原木シイタケを作っている）

❷生産する価値

山で育てる、山も育てる。

里山を守る原木シイタケ生産者

クヌギのチカラ

内子町産の原木シイタケで使う木は、ほとんどがクヌギです。昭和30年ごろまで内子町では木炭作りが盛んに行われ、原料となるクヌギの林が広がっていました。その後、プロパンガスなどの代替燃料が普及し木炭生産は衰退しますが、豊富なクヌギを生かせる原木シイタケ栽培への転換が進みました。

クヌギは「萌芽更新」といって、木を切っても切り株から再び芽が生えてきます。下草刈りをきちんとすれば、芽が大きくなり10年ほどでまた木材として使えるようになります。原木シイタケのほだ木となったクヌギは、役目を終えるとゆっくりと土に戻って、また新しい生物を育みます。昔から山の資源を大切にし、山と共に暮らしてきた人々は、そのような里山の生態系の循環をずっと大切にしてきました。

クヌギの里山を循環させる

「原木シイタケの生産者がいるから山が循環する」。そう語るのはチームを組んで原木を調達している中池俊文さん。10年ほど前から沖山幸一さんと一緒に伐採作業などを始めました。沖山さんは「生産自体はそれぞれですが、一人では危ない作業を助け合っている。年を取っても続けられる工夫」と笑います。数年前からメンバーに加わった宮岡正博さんと大野文男さんは、「山がきれいな方がいい木が育つ。チームだと効率もいい」「栽培をやめた人から木を買って伐採するので、山の保全にもつながっている」と胸を張ります。

現在、内子町内の生産者は徐々に減っています。出荷量も減り、原木の需要も減っています。内子町森林組合でも伐採した原木の販売をしていますが、里山の循環は少しずつ止まり始めました。中池さんは「昔の人々が大切にしてきたから豊かな里山がある。ずっと続いてきた循環を守り、山を育てることも生産者の仕事。そういうことも知ってもらえたら励みになる」と思いを語りました。

1_仲間と協力して次々とクヌギを倒していく　2_宮岡さんが育てたクヌギ林　3_きれいな里山で仲間と食べる弁当はおいしそう　4_萌芽更新したクヌギの木。下草刈りをすることで山が荒れなくなる

チームで原木調達をする皆さん。左から沖山さん＝福岡＝、中池さん＝下宿間＝、宮岡さん＝下立山＝、大野さん＝川中2＝

◆原木シイタケができるまで

1年以上もかけて育てる原木シイタケ。クヌギの育成を含めると10年以上のサイクルの仕事になります。栽培に励む生産者の姿を、流れに沿って一部紹介します。

❶原木伐採・葉枯らし

黄葉が三分ほどになったころ、樹齢10~15年程度のクヌギを伐採する。水分を抜くため枝葉をつけたまま倒しておき、2カ月ほど乾燥させる。

❷玉切り（搬出）

乾いた原木を長さ1㍍に切りそろえる。昔はその場で植菌して伏せ込む「裸地伏せ」が多かったが、今は平らな場所に搬出してから作業する人が多い。

❸植菌

原木に1列4～5個の穴をドリルで開け、種駒または形成菌という種菌を植え付ける。菌糸の最適な成長を考え、2月上旬～4月上旬に行われる。

❹仮伏せ・本伏せ

植菌したほだ木は菌糸の成長を促すため、日陰に積んで仮伏せする。梅雨に入る前に、ほだ場で鳥居型などに組む本伏せをし、成長をさらに促す。

❺ほだ木起こし

形成菌は1年、種駒は2年かけて、ほだ木に菌を十分まん延させる。シイタケが発生する状態になったら、発生や収穫がしやすい合掌型にほだ木を起こす。

❻散水など

シイタケは発生に適した刺激と水分を得ると発生する。そのため散水をしたり、休養期にほだ木を反転させる天地返しをしたり、たくさんの工夫をしている。

❼収穫・乾燥

開き方で規格や価格が変わるので、かさが開ききらないうちに行う。乾燥機を使い、含水率が約10%になるまで乾燥させる。乾燥だけで丸1日かかることもある。

食べると地域も元気

原木シイタケは、美しい里山で育つ最高級の食材です。そして保存性やおいしさを高める乾シイタケは先人の知恵――。健康にいい栄養価が豊富で、日ごろから食べることで体が元気になり、地元産を食べることで地域も元気になります。原木シイタケを食べる価値と乾シイタケのおいしい食べ方を、管理栄養士の吉岡さんに聞きました。

内子町保健センター
管理栄養士 吉岡若菜（わかな）さん

原木シイタケは健康食

シイタケはカリウムや食物繊維を多く含み、高血圧や動脈硬化などの予防効果、便秘の解消などに効果があります。天日干しにすると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富になります。骨や歯を強くし、骨粗しょう症の予防にもなります。多くの乾シイタケは乾燥機で乾燥するので、天気のいい日に1～2時間、日に当ててから戻すのがおすすめです。

なぜ乾燥させるのか

シイタケは収穫後も呼吸をしていて、自分の体内にある栄養素を消費します。だから新鮮なうちに素早く乾燥させることで、栄養価の高いまま保存するのです。また、シイタケ特有のグアニル酸といううまみ成分は、乾燥させることで増加します。生シイタケに比べて10倍ほどにもなるそうです。原木シイタケを乾燥させるのは保存性を高めるだけでなく、おいしく食べるための先人の知恵なのです。

内子産原木シイタケの価値

内子産の原木シイタケは、すごく肉厚で驚きます。おいしいからという理由だけでなく、地元産を食べることは本当に大切です。

最近ではフードマイレージへの関心が高まっています。遠くから運ばれる商品は燃料をたくさん使うので、地球環境に負荷が掛かるという考え方です。地産地消は流通コストの削減になるし、地元生産者への支援にもなります。伝統的な食文化の継承にもつながるなど、メリットがたくさんあります。里山を守りながら手間暇かけて育てられる内子の原木シイタケ。たくさん食べて、皆さんの健康と地域の元気につながればうれしいです。

】戻し方【

1 まず全体を軽く水洗いし、ひだの中のごみなどを取る

2 冷水を入れた容器に、かさを上向きにして入れる

3 フタをして冷蔵庫へ入れ、5時間～半日程度置いておく

【保存方法】
戻したシイタケは薄切りにして袋に、戻し汁は製氷器に分けて冷凍庫に入れておくと便利です。冷凍すると1カ月ほど持ちます。

SPECIAL DISH
おすすめシイタケ料理　乾シイタケのうどんつゆ

●材料（4人分）

大豆（水煮）		100グラム
乾シイタケ		2個
煮干し		10グラム
だし昆布		適量
水		500㎖
Ⓐ	みりん	50㎖
Ⓐ	濃口しょうゆ	50㎖
Ⓐ	酒	30㎖
Ⓐ	砂糖	大さじ3
Ⓐ	塩	小さじ1/2

●作り方

① だしパックに入れた煮干し、だし昆布、乾シイタケを一晩水（500㎖）につける

② 戻したシイタケを薄切りにして①の鍋に戻す

③ ①を火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出す。アクを取りながら5分煮る

④ 煮干しを取り出し、大豆と調味料Ⓐを加え、5～10分煮れば出来上がり

SPECIAL DISH
おすすめシイタケ料理　乾シイタケのつくだ煮の混ぜごはん

●材料（2人分）

乾シイタケ		2個
ショウガ千切り		10グラム
塩昆布		10グラム
Ⓐ	シイタケの戻し汁	50㎖
Ⓐ	酒・みりん	各大さじ1
Ⓐ	濃口しょうゆ	小さじ2
温かいごはん		300グラム

●作り方

① 乾シイタケは水で戻し、軸を除いて薄切りにする

② 鍋に調味料Ⓐとシイタケを入れ、ショウガと塩昆布を加えて火にかける

③ 煮立ったら、汁気がなくなるまで煮含める

④ ボウルにごはんを入れて③を加え混ぜ、茶碗に盛れば出来上がり

4 本当の価値
輝きを知ること

ふるさとの誇り

生産者や消費者、指導者などの皆さんに、それぞれの関りや思いを聞きました。特産品ということを知らなくても、その文化は私たちの暮らしの中に根付いているようです。原木シイタケの里、内子町。ふるさとの輝きをつくるのは、私たち一人一人の思いなのかもしれません。

自然と共にある生業だから苦労もあるけど誇りを持ちたい

シイタケ農家
池田正治さん（左）＝河内５＝
池田一義さん（右）＝河内５＝

【正治さん】サラリーマンを辞めて、５年ほど前から栽培を始めました。父の年齢のこともあり、いま学べることは学ぼうという気持ちでした。地域の田んぼや山を守りたい思いはありますが、自分のところだけで精いっぱい。毎年、12 ～ 13 万個の種駒を植菌しているので、両親と自分の３人で収穫して、丸１日かかることもあります。周囲の廃れてしまった景色を見ると、機械化や効率化で楽に早くできることも大切かなと感じています。天候に左右され、収入も安定しない苦労の多い仕事ですが、味は本物。価格の上昇を期待しつつ、おいしい原木シイタケに誇りを持って作り続けたいです。

原木シイタケのおいしさは里山の美しさにつながっている

内子町森林組合　森林整備課係長
兵頭敬一郎さん

子どもたちに植菌作業などを体験してもらうことや、山主さんに山のことを考えてもらうことが、将来の内子町の山々を守るために、私たちが今できることだと思います。山は放っておくと、どんどん価値が下がります。大切にする人が多い内子町でも、管理できずに荒れ放題になっているところもあります。荒れた山は害獣が増えたり、土砂災害などの原因になったりと、いいことがありません。木々が上手く循環をしているからこそ、おいしいシイタケも育ちます。食べることは山を守ること――。原木シイタケのおいしさを通じて、ふるさとの里山にも思いをはせてほしいです。

完璧な組み合わせのだし汁は暮らしの中の先人の知恵

かじか亭店長
冨永吉宏さん＝小田上＝

「たらいうどん」のだし汁は大豆と煮干し、乾シイタケでだしを取り、しょうゆ・みりん・砂糖を煮合わせた「かえし」と混ぜて作るのが基本です。かじか亭では分量などはオリジナルですが、製法などは先代から受け継いでいます。使う乾シイタケは、ずっと小田産。時間をかけてコトコト煮ると、香りと甘みとうまみがしっかりと出て、おいしいだし汁に――。時代を超えて受け継がれるふるさとの味です。それぞれの家庭でこだわりがあるのも面白いです。乾シイタケはだしに使うだけでなく、おいしい食べ方もたくさんあります。その味をふるさとの味として大切に伝えていってほしいです。

ホダ場作りなどを体験して祖父の大変さが分かった

小田中学校
宮内應介さん（左）＝宮原＝
吉岡聖子さん（右）小田中学校教諭

【吉岡さん】ふるさと学習の一環で、植菌やほだ場作りをしています。原木シイタケのおいしさや、栽培の大変さを知り、生徒たちのふるさとを思う心が強くなりました。自然の中で成長するたくましい姿に日々感動です。
【宮内さん】祖父が原木シイタケを栽培していました。作業を体験して、こんな大変なことを一人でやっていたのかと改めて感動しました。原木シイタケはマヨネーズとしょうゆをかけて焼いて食べるのが最高。ふるさとの自慢の一品です。若者が少なくなり、地域の大切なものを一つ一つ守ることが難しくなりました。僕たちが頑張って、地域を盛り上げられたらいいなと思います。

photo　立川小学校の植菌体験

毎年、森林林業教室を行っている立川小学校で２月 17 日、全校児童 20 人が原木シイタケの植菌作業を体験しました。森林組合と林業研究グループの皆さんからシイタケについて学んだ後、植菌や伏せ込みの作業を体験しました。一生懸命に木槌を振る子どもたちの姿に中本克也校長は「地域産業の価値を知り、ふるさとの自然を大切にする心を育んでほしい」と目を細めていました。

東日本大震災が起こった後、東北地方の原木シイタケは放射能被害と風評被害で、大変な状況に陥りました。価格は暴落。生産者の努力の結晶である「ほだ木」は大量に処分されました。作りたくても作れない東北の生産者の「それでも作りたい」という思いに対し、内子町の生産者は「自分とこだけがよかったらええんじゃない。日本の原木シイタケを守らんといけん。一緒に頑張ろう」と自分たちの原木を提供しました。

おいしいシイタケを届けたいという思い、先祖代々受け継がれてきた山を守りたいという思いはみんな同じ。大変だからこそ、互いに助け合いながら栽培を続けている生産者の皆さんの思いは優しさでいっぱい――。全国的に見れば少ない生産量かもしれませんが、内子町の生産者は大きな誇りと愛情をもって原木シイタケを育てています。

カンカンカン――　植菌体験で乾いた原木の音を響かす児童たち。その瞳に映る原木シイタケの仕事が、いつまでもふるさとに残ることを願います。