

名人に聞く

ほんずからず シイタケ



聞けば聞くほどディープなシイタケの世界。
明日から早速使えるお得な豆知識を
名人・上谷さんに聞いてみました。



おいしいシイタケの 見分け方を教えてください

- ☑ 丸くて、頭がこんもりして
いるものが◎。
裏側のヒダもチェックを

「まずは形の良さ。丸く、頭がこんもりしているものを選ぶと良いです。裏側を見て、ヒダがきれいに立っているとなお良し。ちなみに、私が栽培しているのは“中葉中肉”と呼ばれる7cm以内のサイズのもです。サイズをそろえるのも中々難しいんですよ」



名人だからこそ 秘伝のレシピがあるはず…

- ☑ 味や食感、香りを楽しむ
なら煮物が一番！

「一口サイズのシイタケを使い、しょうゆで味付けをしたシンプルな煮物が好きですね。また、乾燥・干しシイタケは戻し方が肝心。水につける前に、約2時間ほど天日干ししてから戻すと、おいしさがさらにアップしますよ。ぜひ一度、家庭で試してみてください」

日野町産原木シイタケや 乾シイタケ GET するなら 金持テラスひのへ

宝くじ売り場もある、金持テラスひの・賑わい交流ゾーンでは、日野町産原木シイタケや乾シイタケをはじめ、エゴマ油、海藻米などの特産品やとれたて野菜を販売しています。



金持テラスひの

場所 / 日野町根雨 170-1
営業時間 / 午前 10 時～午後 4 時
問合せ先 / 役場産業振興課、金持テラスひの（電話 0859-70-1730）

私もシイタケを栽培 したい! どうしたらいい?

- ☑ シイタケ栽培に関する
講座が開かれることも。

「町や森林組合などが林業やシイタケ栽培などに興味がある人向けに講座やワークショップを開くことがあるそう。以前は植菌の仕方をテーマに講座を開いたことも。興味のある人は、まずは町に相談してみてもいいかな」
問合せ先 / 役場産業振興課
（電話 0859-72-2101）

