

日本産・原木乾しいたけ



日本産が「おいしい」理由。



**MAFF**  
農林水産省

A lush green forest with a field of cut logs in the foreground. The forest is dense and vibrant green, covering a hillside. In the foreground, there is a field of cut logs, many of which have small, round, brown mushrooms growing on them. The logs are arranged in rows, and the ground is covered with dry leaves and twigs.

# 森林が、 おいしい乾しいたけを育みます。

日本の四季が育む豊かな森林。

食べるものだけではなく、空気にも「おいしい」という感覚があります。

豊かな森林がもたらすおいしい空気、きれいな水に育てられた  
原木乾しいたけは森林からの贈り物です。

■ 服部幸應先生（服部栄養専門学校・校長）

現代人は、肉食が中心で動物性たんぱくが多い食事になりがちです。これでは食生活がかたよってしまい、腸も健康な状態を保てなくなります。腸の調子を整えるためにも、意識して食物繊維をとることが必要です。また、カルシウム不足が引き起こす骨粗鬆症も気になるところですね。

乾しいたけには、食物繊維はもちろんカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれていますので、積極的に食事に取り入れたいですね。また、乾しいたけのいい香りには「幸福感」や「癒し」の効果があるといわれていて、だしの香りを嗅ぐことも、健康につながっているといえます。

日本人は、1500年くらい前から「干して」食べるという食文化があり、干した方が体に良いということを感じて吸収するシステムが体の中に出来上がっているわけです。このような面から見ても、乾しいたけは体にやさしいし、現代人の生活習慣病を予防する意味でもお勧めできる食材といえます。先人の知恵が生きる、素晴らしい食材だと思いますね。

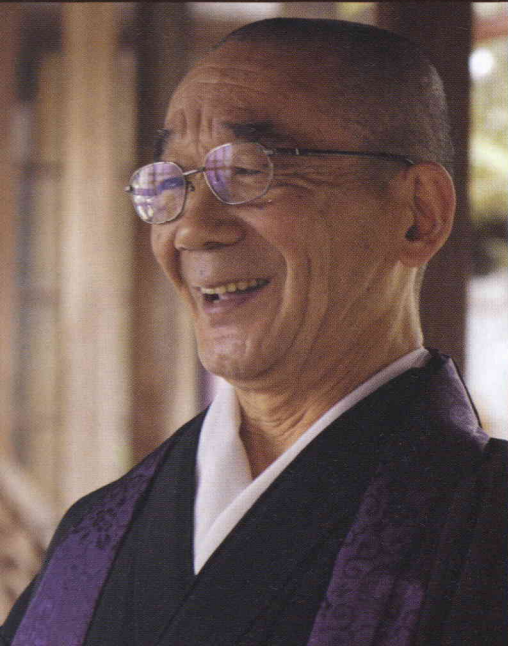


# 健康

体にやさしい、  
乾しいたけ。



乾しいたけは、食物繊維、ビタミンDを多く含んでいます。さらに、総コレステロール値を下げる働きがあるエリタデニンというしいたけ特有の成分が含まれています。継続的に食べることで血流を良くし、血圧を下げるのが期待されます。かたよりがちな現代人の体を、やさしくいたわる食材です。



■ 西川玄房氏 (妙心寺東林院住職)

精進料理は、作る事も食べる事も大切な禅の修行の一つとして、今から800年ほど前の鎌倉時代に中国から伝わったものです。仏教徒には、みだりに生き物を殺してはいけないという教えがあります。しかし、人間というのは何かの命をいただかなければ生きて行けないものですから、それを心して、乾しいたけの持ち味を活かして食べることが大切な修行だと思っています。

最高と言われる「花どんこ」は、非常に肉厚で食感がいいので、花らしい雰囲気を出すように丸のままとか、少し厚めに切ったりして、食感、香りといった乾しいたけならではの味わいを活かすことが大事です。

また乾しいたけは、昆布とともに精進料理のだしとして使うことが多いのですが、その理由は、一番「美味しい」だしが出るからです。このだしを取ったあとに残った乾しいたけについても、石づきなどを薄切りにして汁物の具にしたり、煮物にしたり、和え物にしたり、無駄のないよういろいろ工夫して活かすようにしています。しいたけにも命はある。命をいただくことに対する感謝の気持ちが大切です。

## 素材そのものを おいしくたべるのが「日本流」。



「乾す」という手間をかけるのには、理由があります。保存がきくという点に加え、旨味も香りも増し、さらにおいしくなるのです。自然の力を蓄えてすこやかに育った原木栽培の乾しいたけは食感もよく、より魅力的な料理の素材へと生まれ変わります。



# 美味

# 安心



食べる人の安全を考えて、  
天然の原木でじっくりと育てられた  
日本産だから安心です。

日本産の乾しいたけは、天然のクヌギやコナラの原木に菌を植え付けて、木漏れ日の射す森の中で1年半から2年という長い時間をかけ、じっくりと育てられます。この間、農薬や添加物は使いません。安全に十分配慮してお届けする乾しいたけですから、安心してお召し上がりいただけます。

■ 石井猛氏 (静岡県・乾しいたけ生産者)

代々しいたけの農家で、わたしも乾しいたけづくりを受け継いでいるわけですが、しいたけの栽培というのは簡単なものではないですね。

乾しいたけづくりは、菌を植え付けるための原木を選んで、適切な長さに切り並べるところから始まります。この原木を運ぶのも重いから大変です。そして、育てるしいたけの種類によって栽培する環境を考えてあげます。乾したときにしいたけの水分がしっかり抜けるように、湿気や日当たりに注意しながら原木を置く場所を決めます。また、手作業で形のいいしいたけを取獲しやすくするために、原木に菌を植え付ける穴の深さを仲間同士で研究してきました。

つくるのは大変ですけど、やっぱり、食の安全性に敏感な時代ですから。安全で安心なものをみなさんに食べて欲しいという気持ちで心をこめてつくっています。特に乾しいたけの場合はローカロリーでヘルシーですし、時代のニーズにいちばん合った食材だと思いますね。



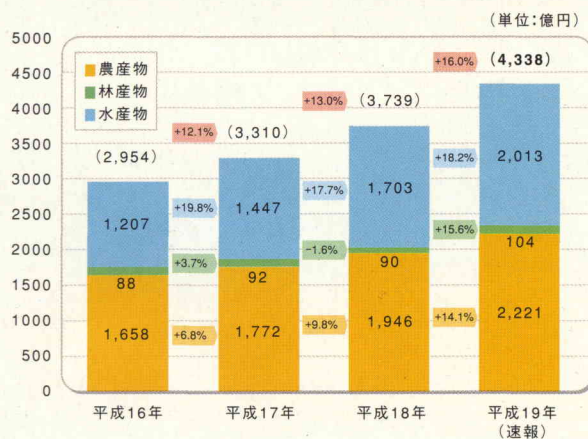
# 日本産への「信頼」は、数字が語っています。

## 日本産農林水産物等の輸出実績

平成19年の我が国の農林水産物等（アルコール飲料、たばこ、真珠を除く）の輸出額は、4,338億円（前年比+16.0%）。  
農林水産物の内訳は以下のとおり。

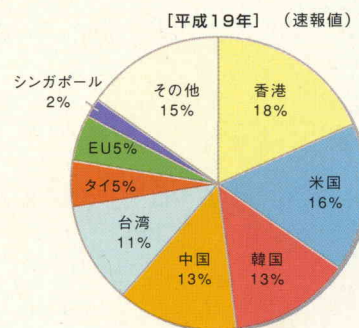
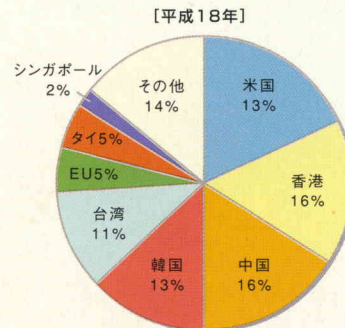
- ▶ 農産物 2,221億円（前年比+14.1%）
- ▶ 林産物 104億円（前年比+15.6%）
- ▶ 水産物 2,013億円（前年比+18.2%）

### 輸出額の推移



\*注:グラフ内の数字は、対前年の増減率

### 輸出先国別割合



ここ数年における日本産農林水産物等の輸出の伸びは、めざましいものがあります。日本食が世界中でブームとなり、ヘルシーな食材として需要が増えたというのが理由ですが、それだけではありません。安全で、その上おいしい。日本産農林水産物が、「食」に求められるすべての要素で、非常に高いクオリティを持ちあわせているからなのです。千年もの昔から日本人の「信頼」を得て今も愛される原木乾しいたけは、わたしたちが自信を持ってお勧めする「信頼できる」食材です。



「日本産の原木乾しいたけ」には、このシンボルマークがついています。  
このマークは、日本産原木乾しいたけだけにつけられるものです。  
お求めの際は、このマークを目印にお選びください。

**MAFF**  
農林水産省

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1  
[www.maff.go.jp/e/oishii/](http://www.maff.go.jp/e/oishii/)