

しいたけ 椎茸

ヒラタケ科

参考文献
大森清寿,小出博志(編)(2001),キノコ栽培全科,農文協
農経新聞社 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION

○多摩青果の入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
岩手												
秋田												
群馬												
兵庫												

○産地情報

岩手：バラ詰め形態の出荷が主力

京浜地区の入荷量はトップクラス

年間通して品質を維持した出荷を行っている

秋田：パック形態の出荷が主力。品質は全国でも

トップクラスで京浜地区に多く入荷している。

菌床栽培

おが屑と養分をブロック状に固めたものに菌を植えて栽培する。施設栽培のため安定した出荷が可能。国内に出回る椎茸の大半が菌床栽培。



原木栽培

主に広葉樹（コナラやクヌギ等）の原木（ほだ木）に菌を植えつけ、森林内や人工的日陰地で栽培する

※販売時は「菌床」「原木」の表示が義務化されている

○椎茸の選び方と保存方法

選び方	傘の裏のひだが開きすぎておらず、ひだの色が白色で、肉厚なもの。ひだが茶色く変色したり水気が出ているものは避ける。	
保存	生	キッチンペーパーで包みポリ袋に入れ袋の口を開けたまま野菜室で保存。水気に弱いため結露しない保存方法が望ましい。
	冷凍	食べやすい大きさに切ってフリーザーバッグに入れて保存

干し椎茸にして保存するとより長期保存が可能。汚れを拭き取り石突を切り落とし、ザルや網に乗せて天日干しにする。乾燥剤を入れて密閉し涼しい場所で保存すれば1～2ヶ月保存がきく。



いしづき ○石突以外は食べられる

「石突」は地面についていた箇所のこと。石突はかたいので切り落としてから調理する。軸は繊維質で歯ごたえがありおいしいので、割いて調理するのがおすすめ。



○極力洗わず汚れは拭き取る

水気を吸うと風味が落ちてしまうため、濡らした布などで拭いたり、傘を叩いて汚れを落としたりするのが望ましい