

生産量
第1位

えのきたけ

ちいさな傘となが軸が「シャッキシャキ」、火をとすとトロミがでるよ

生産量
第1位

エリンギ

軸が太くて、いろいろな切り方で「コリコリ」が楽しめるよ

生産量
第1位

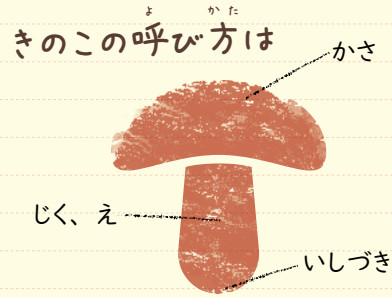
ぶなしめじ

「プリプリッ」とはずんで、傘のようがカッコイね

生産量
第3位

なめこ

つるんとして「ヌルヌル」がとくべつだよ



きのこの呼び方は

おいしく食べられるのは

きのこ全体がしっかりしているうちに！水っぽくやわらかくなったり、白い菌糸(きのこの菌)がきのこにではじめたら、急いで食べるサイン。

保存するには

袋を開けたきのこは、なるべく空気が入らないようにラップやビニール袋で包んで冷蔵庫へ。冷凍保存はバラバラにほぐして凍らせて、料理するときは凍ったまま火をとすよ。

おすすめの食べ方は

肉や魚、卵や豆腐ともよくあって、どんなメニューでもだいかつやくするよ！炒めたり、焼いたり、汁やごはんに入れたりアイデア次第。きのこはかならず火をとおして食べよう。

生産量順位出典/平成30年特用林産基礎資料(林野庁)



ながのゲンキ
みらい☆ミカタ
JA全農長野



ながのけん
長野県では
いろいろなキノコを
たくさん
作っているよ！

JA全農長野ホームページ <https://www.nn.zennoh.or.jp/>



ぶなしめじ
か
できるまで



ぶなしめじが
どうやって
つく
作られているのか
み
見てみよう！



JA全農長野 農産物PRキャラクター
しんしゅうりき
「信州力」



光と風と水のハーモニー
JA全農長野



だから、おいしい！ ながののぶなしめじ

ながの けん 長野県は、ぶなしめじを日本でさいしょにつくはじめた場所なんだよ。
ねんじゅう 1年中おいしいぶなしめじをみんなにとどけられるように、
きのう か のう が こう や っ て たいせつ そだ 大切に育てているんだね。

1

育てる準備をする (培地作り・びん詰め)



オガコは半年以上外に置いて、雨や太陽の力でぶなしめじの生育をじゃまするものをとりのぞくよ。

オガコに米ぬかや豆の皮をまぜて水を加え、びんにつめていくよ。



ぶなしめじは、畑じゃなくてたてものの中で育てられているよ



2

種をうえる(殺菌・接種)

熱い蒸気できのこが育つじゃまをする菌をやっつけるよ。
(最高120℃、約4時間)



ぶなしめじの種は「菌」だよ。冷やした培地に、この菌をうえるんだ。

3

菌を育てる(培養・熟成)

びんの中でぶなしめじの「菌」をふやしていくよ。



菌が培養されてくると、上の方から白くなってくるよ！

菌が増えてから60日くらい、温度21℃、湿度40～60%くらいで、きのこの力がたくわえられるのを待つよ。

スタートから約
30日



4

芽を出す準備(菌掻き)



ぶなしめじが芽を出しやすくなるように、びんの口のまわりの培地を少しきとってから、水を入れるよ。

スタートから約
90日

スタートから約
105日

温度15℃、湿度98%の部屋に入れて、だいたい10日くらいで芽が出始めるよ。

6

大きくする(生育)

食べられる大きさになるまで、部屋の温度や湿度、光をかんりしてぶなしめじを育てるよ。



7

いよいよ完成！(収穫・包装)



びんからとったぶなしめじをふくろにつめて完成！

スタートから約
112日

たくさん食べてね！



みんなのおうちへ