

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



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

生産量
第1位

ぶなしめじ

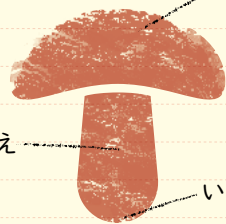
「プリプリッ」とはずんで、傘のようがカッコイね

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。

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として食べよう。

生産量順位出典/平成29年特用林産基礎資料(林野庁)

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。

ながのけん
長野県では
いろいろなキノコを
たくさん
つく
作っているよ！



ながの★ゲンキ
みらい★ミカタ
JA全農長野



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



えのきたけ が できるまで



えのきたけが
どうやって
つく
作られているのか
み
見てみよう！



信州のうなぎの、のうさんぶつせーあー
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! ながののえのきたけ



ながのけん 長野県は、えのきたけを日本でいちばんたくさん作っているんだよ。
ねんじゅう 1年中おいしいえのきたけをみんなにとどけられるように、きのこのうか 農家がこうやって大切に育てているんだね。

1

そだ じゅん び
育てる準備をする
ばい ち づく づ さっきん
(培地作り・びん詰め・殺菌)



オガコやとうもろこしの芯をくだいたものや、米ぬかに水を入れてまぜたものをびんにつめていくよ。

あつ じょう き
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)



えのきたけは、
はじか 煙じゃなくて
たてもの中で
そだ 育てられているよ



2

たね せつしゅ
種をうえる(接種)

この穴は
えのきたけの「菌」を、
びんの中でふやし
やすくするよ



えのきたけの種は「菌」だよ。
準備しておいたびんに、
この菌をうえるんだ。

3

きん そだ ばいよう
菌を育てる(培養)

びんの中で
えのきたけの「菌」を
ふやしていくよ。



1日目
まだびんの中は
まっくらだね。

はつ か め
20日目くらいには
「菌」がふえて
びんが白っぽく
なったよ。



スタート
から約
25日

びんぜんたいに
「菌」がふえたら、
いよいよえのきたけが
出てくるよ



4

め だ め だ
芽を出す(芽出し)

おんど じつど せいど
温度は13~16℃。湿度は95%の部屋にいろよ。



スタート
から約
35日

光のあたらない部屋に入れて、
だいたい5日から7日くらいで、
芽が出はじめるよ。

えのきたけは
まっくらな中で
芽を出すんだね



5

まっすぐに
のぼす
(紙巻き)

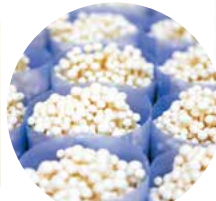


2~3センチくらい
のびたら、まわりに
カバーをつけて、
まっすぐ育つよう
にするんだ

6

おお せいいく
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、光をかんりしてえの
きたけを育てるよ。温度は5~7℃、
湿度は80%くらいだよ。



7

かんせい しゅうかく ほうそう
いよいよ完成!(収穫・包装)

びんからとった
えのきたけを
ふくろにつめて
完成!



スタート
から約
55日

たくさん
食べてね!



みんなの
おうちへ