



エノキタケは、徹底した管理のもと、専用の工場で完全無農薬で作られています。

「エノキタケを育てるときに重要なのは、温度、湿度、そして光と風。芽出しから収穫までの約23〜25日間は、日々状況にあわせてこれらを微妙に調整していきます」と語るのは、祖父の代からエノキタケを作り続けている原さん。

エノキタケは暗い部屋で芽を出しますが、そのままとどんどん伸びてしまいます。傘の見栄えがよく、軸がしっかりとしたエノキタケを育てるためには、光を当てて生長を調整する「抑制」という工程が重要で、そのタイミングは原さんが「必ず自分の目で見て判断する」そう。経験に裏打ちされた絶妙なさじ加減が、シャキシャキとした歯ごたえのあるおいしいエノキタケを育てます。

だから、おいしい。
長野のエノキタケ

作り手の情熱とこだわりが「おいしさ」の鍵

長野県はエノキタケの生産量日本一を誇る一大生産地。
中でも中野市を中心とした北信エリアは早くから大規模生産に取り組み
最新の技術と情熱で、高品質のおいしいエノキタケを栽培しています。



室温を3度、湿度を95%から90%へと徐々に下げながら光で抑制することで、「水きのこ」といわれる水分が多すぎて透き通っている軸が、白くしっかりとした軸に生長していきます。

だからおいしい！長野のエノキタケの栽培工程

栽培スタート	3日目	22日目	30日目	32日目	50日目
1日	20日	10日	5-6日	7-10日	
培地作り・詰込・殺菌	接種	培養	菌掻き	芽出し	出荷
				今回は生育時の光による抑制を紹介！	

※栽培方法・環境・生産者により異なります。

おすすめレシピのページをご覧ください
<https://www.nn.zennoh.or.jp/recipe/>

長野県産エノキタケのおいしさのヒミツ
光による抑制の動画はこちら➡
<http://www.naganojoho.com/jamovie1810.php>



JA中野市 管内
エノキタケ生産者 原 栄二さん

長野県はエノキタケの生産量が日本一！
なのに地元でもあまり知られていないのが残念です。もっともっと、エノキタケの良さを広く知ってもらうとともに、日本一であることに誇りを持って日々研鑽を重ねていきたいと思っています。



信州 長野県の美味しい農産物は「三ツ山マーク」をつけて出荷しています。JA全農長野は、信頼される産地を目指し、安全安心な農産物の供給に努めています。

信州 ながの★ゲンキ
みらい☆ミカタ
JA全農長野



だから、おいしい。
長野のエノキタケ



一つひとつに真心を込めて
大切に育てています。



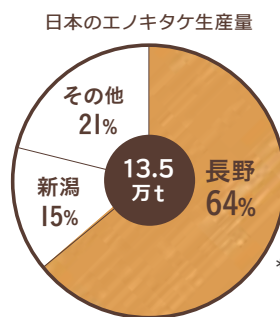
作り手の情熱とこだわりが
「おいしさ」の鍵！

信州 光と風と水のハーモニー
JA全農長野



だから、おいしい。 長野のエノキタケ

長野県はエノキタケの生産量が日本一。
全国シェアの60%を占める大産地です。*
では、エノキタケはどうやって
作られているのでしょうか。



*〔出典〕平成29年
特用林産基礎資料
(長野庁)より

ばくと一緒に
見ていこう！



信州
チカラ



エノキタケは
屋内で育てられて
いるんだね。



1 培地作り 栽培スタート！1日目

トウモロコシの芯を粉碎にしたコーンコブミール
や、米ぬか、ふすまなどの栄養源をブレンドしたも
のに水を加えながら、大きなミキサーで均一になるよ
うに混ぜ、培地を作ります。



詰める前 詰めた後

2 瓶詰め

培地はエノキタケ専用のプラスチック瓶に
詰め、表面に穴を開けてフタをします。この
穴は、エノキタケの菌の呼吸をしやすいする
とともに、活動を活発にするための工夫です。



5 培養

温度・湿度・二酸化炭素量が管理され
た培養室で、20日ほどかけて菌糸を
培養します。瓶の上の方から白くなり
始め、菌糸がまわって瓶全体が白くな
れば培養は完了です。

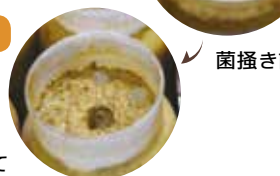


菌がまわった
状態



6 菌掻き 栽培22日目頃～

培養が終わったら培地表面の菌糸を
一旦掻き取り、菌に刺激を与えて発
芽を促す「菌掻き」を行います。機械
で表面の種菌を削り取り、水を加えて
生育を促します。



菌掻き前

菌掻き後



まっすぐ伸びて
おいしくな～れ。



9 紙巻き 栽培32日目頃

エノキタケが2～3cm程度伸びたところで「紙巻
き」を行います。これはエノキタケが横に広がら
ずに真っすぐ育つよう、また外側が乾かないよう、
生長を助ける役割をします。



10 生育・光抑制

「紙巻き」をしたエノキタケは、最終段階の
「生育工程」に入ります。最初の3日間は、
室温4～5度、湿度は95%。その後、生育状況
を見ながら、再び光による抑制を行います。



暗い成育室
中の光抑制



薬などを使わず高温
で殺菌するんだね。



3 殺菌

培地を詰めた瓶に、約4時間かけて高温蒸気を
送り、圧力を加えながら最高約120℃の高温で
殺菌します。きのこ栽培では農薬を一切使わない
ため、殺菌はとても大切な工程です。



これが
種菌だよ。

4 接種 栽培3日目頃

殺菌後の瓶内の温度が15度以下
に安定したら、エノキタケの菌を
植えつけます。接種は他の雑菌が
入らないよう作業を行います。



7 芽出し

菌掻き後の瓶を室温14～15度、湿度98%
の真っ暗な生育室に入れ、瓶の表面が乾かな
いように湿度を細かく調整すると、だいたい5日
から1週間くらいで芽が出はじめます。



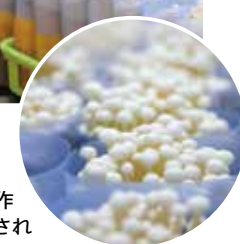
8 ならし・抑制 栽培30日目頃～

芽が出揃ったところで、室温、湿度を下げ、
エノキタケの生長に適した低い温度にならし
ます。また光を当てることで、傘の形成を促進し
茎生長を揃える、「抑制」を行います。



11 収穫 栽培45～50日目頃

収穫は培地作りから約45～50日後に、手作
業で行います。まだ収穫には早い、と判断され
たものは生育室へと戻され、きちんと生長したも
のだけを丁寧に収穫していきます。



しゃきしゃき
エノキタケを
いっぱい食べてね！



12 包装・梱包・出荷

その後、人の目で品質や、異物が付着して
いないかなど一つ一つ最終検査、計量し、
クリアしたものだけが包装されて消費者の
もとへ出荷されています。

※栽培方法や環境は、生産者により異なります。