



大地の恵みと伝統・文化にはぐまれた郷土愛にあふれる、いきいきと暮らせるまち

# みなみ風



発行/新潟市南区役所  
編集/南区役所地域総務課  
〒950-1292 南区白根1235番地  
電話 025(373)1000(代表)  
FAX 025(373)2385

南区ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/minami/> Eメール [chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp](mailto:chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp) (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和元年12月末現在、カッコ内は前月比)：44,518人(-44) 男：21,660人(-20) 女：22,858人(-24) 世帯数 16,158世帯(+4) (住民基本台帳による)



冬の今がおいしい季節

## 南区のキノコ

南区は、市内唯一のキノコの産地です。JA新潟みらいしろねきのご部会員は19人。ヒラタケ、ナメコ、シイタケ、ブナシメジ、マイタケなどを生産しています。キノコ生産は、樹木に菌を植え付ける原木栽培と、おがくずに米ぬかなどを混ぜた培地に菌を植え付ける菌床栽培があり、区内では、大部分の生産農家が農業用ハウスや施設などで菌床栽培を行っています。今回は、今が旬のヒラタケと観光農園を紹介します。

問い合わせ 産業振興課 ☎372-6525



### ジューシーで肉厚 白根の「ヒラタケ」

香りが良く、菌ごたえがあり癖のない味わいのヒラタケは根強い人気のあるキノコです。世界的にも広く食べられ、その形が牡蠣(カキ)に似ていることから「オイスターマッシュルーム」と呼ばれることもあります。

生産者は13人、年間の生産量は200トンで、生産者数が最も多く白根地区の特産品の一つです。



### 区内のヒラタケの特徴

ヒラタケは瓶などで栽培するのが一般的ですが、区内の栽培農家では、一斗缶を培地としています。培地が大きいので、大きく肉厚なヒラタケを育てることができます。部会では、この特徴を生かし、風のまち南区にちなみ「大風しめじ」というブランドで出荷しています。



### ●栽培方法

#### 農業用ハウスで栽培

ハウスは日光が当たらないように黒いネットなどで覆い、風が通る環境に整えます



#### 菌の植え付け

1~3月上旬に一斗缶を培地として植え付けます



#### 収穫

9月下旬から2月上旬まで手作業で収穫します。生育・収穫・休みを繰り返し、年間3~5回収穫できます

#### 出荷

専用の箱に詰めて農協へ出荷します



JA新潟みらいしろねきのご部会長 佐藤 薫さん

白根地区のヒラタケは、稲作の農閑期に気候を生かした自然栽培をしています。

部会員は品質の高いヒラタケを生産できるように常に努力しています。冬が旬の肉厚なヒラタケを鍋料理や炒め物などで楽しみください。



### 白根観光きのこ園 住所 上塩俵1493 ☎362-7015

開園期間 10月上旬~1月末 営業時間 午前8時~午後6時

全天候型のキノコ狩り園です。8種類のキノコ(ヒラタケ、ナメコ、シイタケ、ヌメシメジ、タモギタケ、ムキタケ、アワビタケ、キクラゲ)を栽培しています。1月中は、ヒラタケ、ナメコ、シイタケの3種類が収穫できます。また、区内外のイベントでキノコ汁などの出店も行っています。同園のキノコは、リオン・ドール白根店やJA新潟みらいファーマーズ・マーケット いっぺこ〜などで購入できます。



園主の小柳政利さん

キノコは寒い季節にぴったりの食材です。煮ても炒めてもおいしく召し上がれます。冬の味覚をたくさん食べてください



### 時短・簡単 キノコスープ

キノコは食物繊維が豊富で低カロリー。ダイエットに最適!

#### 材料(4人分)

- お好みのキノコ …… 合計200g (ヒラタケ、ナメコ、シイタケ、エノキなど)
- 青ネギ …… 20g
- A { 塩昆布 …… 10g
- しょうゆ …… 小さじ2
- 水 …… 3カップ

#### 作り方

- キノコは石づきを取り、食べやすく裂く。青ネギは小口切りにする。
- 鍋に①のキノコとAを入れ、煮立たせる。器に盛り付け青ネギを散らす。



塩昆布で簡単に味付け! もう一品欲しい時にさっと作れて便利です!

1人分の栄養価			
エネルギー	21kcal	脂質	0.3g
タンパク質	2.3g	食塩相当量	0.9g

### キノコQ&A

#### Q1 鮮度の見分け方は?

A1 傘や軸が硬く、軟化していないものを選びます。

#### Q2 洗ってから調理するの?

A2 水洗いをするとうま味や風味が逃げてしまうため、キッチンペーパーなどで軽く拭く程度にします。ぬめりが強く、酸味の出るナメコは、さっと洗ってから調理してもおいしく食べられます。

#### Q3 保存方法は?

A3 できるだけ早く食べましょう。ヒラタケ、ナメコ、シイタケなどは冷凍保存も可能です。