

# 5月の地場産食材 **エリンギ**

海士里ちゃん献立

「エリンギ入り山菜ごはん」です！



## ～エリンギとは？～

白くて太い柄に平らな傘がついているエリンギは、コリコリした食感と弾力が特徴のきのこです。自生しているヨーロッパなどでは古くから食用とされていましたが、日本で食用として栽培されるようになったのは、ここ10～15年と比較的最近のことです。

調理しやすく美味しいので、すぐに人気が高まり、今では、しめじやまいたけと並んできのこの定番となりました。

日本では人工栽培されているため、季節を問わず、いつでもお店で購入することができます。



## ～エリンギはどうやってできるの～？

山菜ごはんに使われているエリンギは、宮崎地区の岡下さんが栽培したものです。岡下さんは、プラスチックの瓶を利用した菌床栽培で生産しており、地元の杉を利用したおがくず・米ぬか・ふすまを混ぜる菌床作りから、蒸気による殺菌、エリンギの菌の接種、培養などたくさんの工程を経て、ようやくエリンギが出てきます。

完全無農薬のエリンギには、安心してみなさんに食べてほしいとの岡下さんの思いが込められています。



おんどかんり ばいようしつ  
温度管理された培養室



ばいようかんりりょう  
培養完了



びん ぐち  
瓶の口からたくさんのエリンギが！  
きんしょうつく しゅうかく やく かげつ  
菌床作りから収穫まで、約2ヶ月かかります。

エリンギは、切り方によって違った食感が楽しめます☆  
縦にスライスするとコリッとした歯ごたえになり、輪切りにするとホタテやアワビに似た食感になります。また、エリンギは手で簡単に裂くこともでき、調理したときに味がよくなじんで美味しくなります。

