



おきなわのきのこたち

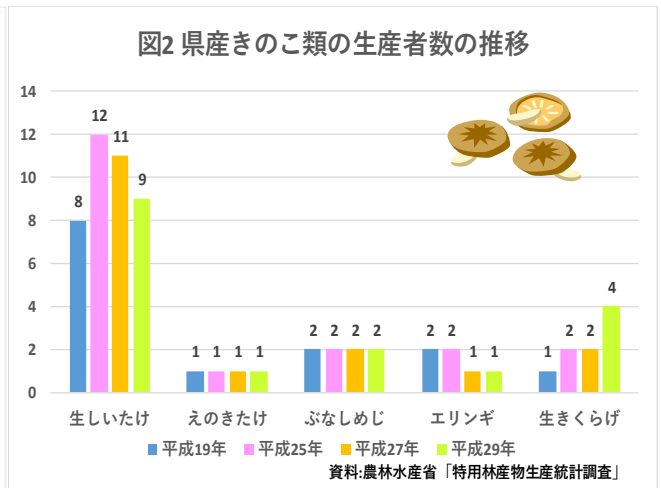
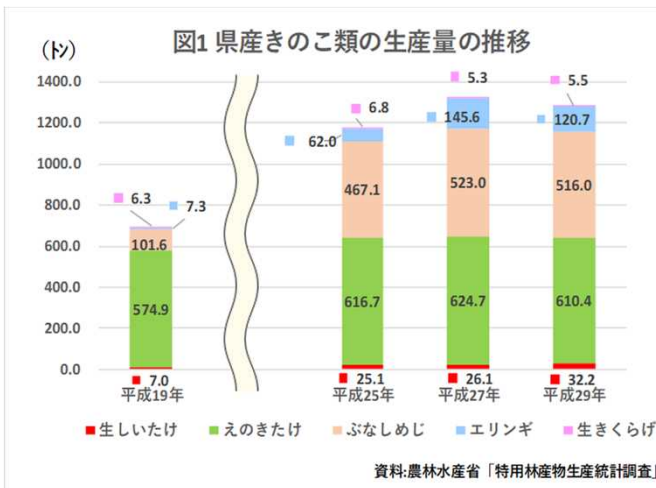


はいた〜い。11月です。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、芸術の秋など、色々楽しむことができる時季となりました。

さて、今回は、沖縄県産のきのこ類について調べてみました。きのこは、古くから「森の恵み」「秋の味覚」として親しまれてきましたが、今では、栽培技術の進展・普及に伴い、食材としていつでも手に入れることができるようになってきました。スーパー等の店頭にも、今帰仁村のえのきたけや国頭村や金武町のぶなしめじなどが置かれているのを見かけます。きのこ類は料理しやすく、日々食べることで生活習慣病やがんの原因となる活性酸素がからだからなくなるという報告もあるそうです。

では、はじめに図1と図2の県産きのこ類の生産量と生産者数の推移を見てみましょう。

きのこ類の生産量が平成19年に比べて平成25年は大きく増加しています。特にえのきたけ(H25年616.7トン)とぶなしめじ(H25年467.1トン)の生産量が増えています。一方、生産者数については、生しいたけで増減がありますが、えのきたけとぶなしめじでは変化はありません。全体的にみると生産者数に大きな変化はありませんが、生産量は大幅に増加しています。



次に表1の県内きのこ自給率推計(平成27年)を見てみましょう。えのきたけが、消費量(1,520トン)・生産量(636トン)ともに最も多く、自給率も42%と最も高くなっています。続いて、ぶなしめじの自給率39%となっています。このえのきたけ・ぶなしめじについては、需要の落ち込む夏場の販路確保のため、平成22年度から台湾等のアジア地域に向けた輸出も行っており、輸出の実績も年々増えています。(表2)

表1 県内きのこ自給率推計(平成27年)

区分	消費量(推計) (トン)	内訳 (%)	生産量 (トン)	自給率(推計) (%)
きのこ類全体	5,010	100%	1,328	27%
えのきたけ	1,520	30%	636	42%
ぶなしめじ	1,294	26%	502	39%
生しいたけ	786	16%	33	4%
エリンギ	443	9%	138	31%

資料:農林水産部森林管理課「沖縄県特用林産物振興アクションプログラム」

表2 県産きのこ輸出実績(ぶなしめじ、えのきたけ)

年度	タイ	台湾	シンガポール	マレーシア	合計
平成22年度	16,500	5,200	0	0	21,700
平成23年度	32,873	10,200	780	0	43,853
平成24年度	33,650	127,800	810	0	162,260
平成25年度	17,900	201,600	0	0	219,500
平成26年度	15,000	382,800	1,620	14,400	413,820
平成27年度	9,000	409,200	900	64,800	483,900

資料:農林水産部森林管理課「沖縄県特用林産物振興アクションプログラム」



次に、表3のきのこ類の成分について、見てみましょう。きのこ類(生しいたけ18カロリー、えのきたけ22カロリー、ぶなしめじ18カロリー、エリンギ24カロリー、生きくらげ13カロリー)はすべて低カロリーでビタミンやミネラルが多く含まれています。

最後に、「きのこたっぷりご飯」レシピを紹介します。

きのこたっぷりご飯

材料: 4人分

エリンギ

ぶなしめじ

しいたけ

ベーコン.....4枚

米.....2合

Aしょうゆ.....大3

ほんだし.....1/2袋

作り方

- ① エリンギとしいたけは薄切り、ぶなしめじは石づきをとって手でほぐす。
- ② 炊飯器に洗った米とAを入れてから、目盛りとおりに水(分量外)を入れる。
- ③ ②に①と粗みじんにかったベーコンを入れ、ざっくりと混ぜてから炊く。
※ゆずやかばすなどの皮を千切りにして添えると香りがいい。



表3 きのこ類の標準成分表(食品可食部100グラム中における量)

成分	単位	生しいたけ	えのきたけ	ぶなしめじ	エリンギ	生きくらげ
エネルギー	kcal	18.0	22.0	18.0	24.0	13.0
水分	g	91.0	88.6	90.8	87.5	93.8
タンパク	g	3.0	2.7	2.7	3.6	0.6
ナトリウム	mg	2.0	2.0	3.0	2.0	9.0
カリウム	mg	280.0	340.0	380.0	460.0	37.0
カルシウム	mg	3.0	+	1.0	1.0	25.0
リン	mg	73.0	110.0	100.0	120.0	10.0
ナイアシン	mg	3.8	6.8	6.6	8.1	+
ビタミンB ₁	mg	0.1	0.2	0.2	0.1	0.0
ビタミンB ₂	mg	0.2	0.2	0.2	0.3	0.1
ビタミンC	mg	10.0	1.0	7.0	0.0	0.0
ビタミンD	μg	2.0	1.0	2.0	2.0	39.0

資料:農林水産部森林管理課「沖縄県産きのこが食べたい!」より

※各成分において、0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は抽出されなかったこと。+記号はふくまれているが、最小記載量に達していないことを示す。