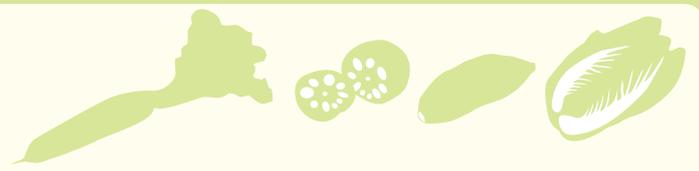


おいしい



北信州 **Original** -オリジナル- ふーど(風土)

えのき茸



北信地域は、今や日本の生産量の4割を占める一大産地。

1950年代の後半。当時、雪深い北信地域では、農家のお父さんは、冬場に出稼ぎ

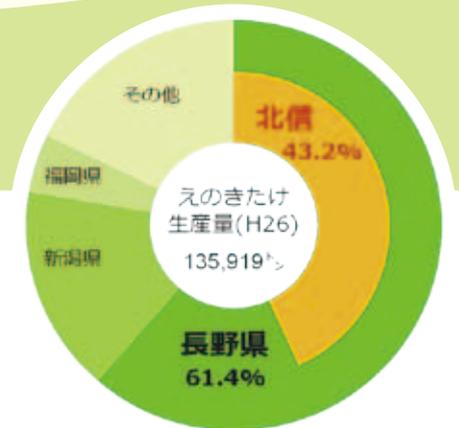
にでるのが当たり前でした。厳しい冬の農作物が育たない時期に収入を得られないものか、と考えたのが“えのき茸”

の栽培。当時は、今のような立派な施設はなく、農家にある土蔵を利用し、温度や湿度の管理など栽培工程のすべてが手作業という大変な労働でした。それでも冬場に収入が得られることは大変画期的で、何より家族が一年中一緒に暮らせることが嬉しかったのでした。

1960年代に入って、冷房技術の導入により、一挙に生産量が増え、大きな産業に発展しました。さらに、1990年代半ばに入り、中野地域で、それまで

栽培工程のすべてを個人で行っていた方式から、菌糸培養までを培養センターが担う方式に転換してから生産性が飛躍的に向上しました。

また、生産性の追及だけでなく、美味しい良質な“えのき茸”を食べていただくため、品種改良などこれからはおいしい“えのき茸”を目指して取り組みます。



出展：林野庁「特用林産基礎資料」
※北信地域の生産量は地方事務所調べ



絵：北島きのえ

冬といえばお鍋。グツグツグツ・・・いいですよ～。
鍋といえば、「きのこ」です。えのき茸自体は味が強くないため、鍋物や焼肉、煮物などに入れると他の食品の味がえのき茸に染み込むのでおいしさが増します。
でも、鍋材以外にも、色々な料理の楽しみ方があります。

<えのき茸料理の一例>



【えのき茸と小松菜の煮びたし】



【えのき茸と豚肉の焼きしゃぶ】



【きのこの簡単パエリア】

“えのき氷”

“えのき氷”は、中野市農業協同組合で考えられた、えのき茸をミキサーでペースト状にして煮出して凍らせたものです。手軽に“えのき茸”の成分を保存し、効率的に摂取できることから、注目されています。

えのき氷の作り方 【材料(製氷皿2枚分)：えのき茸/300g 水/400cc】

- えのき茸は石づき(約1.5cm)を除き、ざく切りにする。
 - ミキサーにかける前に、日光に当てる(約1時間)と、ビタミンD2がアップします。
- えのき茸と水をミキサーにかけ、ペースト状にする。(約30秒)
- 鍋にペーストを入れ、60分かき混ぜながら煮詰める。
 - 火加減は弱火で、沸騰が続く程度。焦げ、ふきこぼれに注意。
 - はじめは700gの材料が、煮詰めると約500gになります。
- あら熱をとる。
- 製氷皿に流し冷凍庫で凍らせて完成。
 - みそ汁、煮物、カレーなど、様々な料理に使えます。
 - 一人一日3個を目安に食べてください。
 - ジッパー付きの冷凍用の袋に入れて保存できます。(冷凍用のタッパーでもOK)



【えのき氷】

写真：中野市農業協同組合

“えのき茸”の機能性

“えのき茸”は、機能性に優れた食品であることが最近の研究でわかってきました。
“えのき茸”をたくさん食べて毎日を元気に長生きして欲しいと思います。



確認されている効果

- ・抗高血圧効果
- ・花粉症、アレルギー緩和効果
- ・血清脂質の改善効果
- ・脂質代謝異常症の改善効果

※機能性の効果は、中野市農業協同組合が東京農業大学等と共同して確認したものです。

おいしい



北信州 Premium -プレミアム- ふーど(風土)

北信地域の“お米”

おいしい信州ふーど(風土)の“プレミアム”に位置付けられる長野県原産地呼称管理制度のお米。生産方法から炊いて食べてみての食味検定まで、厳しい審査にパスしたもののみが認定される、まさに特別なお米です。



(原産地呼称管理制度の認定マーク)

北信地域は長野県有数の良食味産地であり、多くのお米が認定されています。また、各種の米食味コンクールでも上位入賞を多く輩出する地域として有名です。

北信のお米は、どうしてこんなに“おいしい”のでしょうか。

北信地域には、南から北に流れる千曲川を挟んで盆地状に水田地帯が広がっています。童謡「ふるさと」の作詞者高野辰之の出身地(中野市豊田地区)でもあり、歌詞にふさわしい風光明媚な農村地帯です。

年間平均気温は11.0℃、内陸性の気候で昼夜の寒暖差が大きく光合成が効率よく行えて、お米の稔りに最適です。さらに県内有数の豪雪地帯でもあり、ミネラルを多く含んだ豊富な雪解け水が、水田を潤しています。

水田の土も、粘土質の土壤が広く分布し、粘り気のある“おいしいお米”が生産される条件が揃っているのです。



絵：北島きのえ

“北信地域の長野県原産地呼称管理制度の認定状況”

県内有数の良質米産地として、自信と責任をもって消費者にアピールし、北信地域のブランド力を向上させるため、長野県原産地呼称管理制度に積極的に取り組んでいます。平成27年度は、長野県全体の約17%が北信地域で生産されたお米です。

平成27年産長野県原産地呼称管理制度認定米

No	生産者氏名または名称及び代表者名	住 所	面 積 (a)	品 種
1	小柳農園 新井康寛	中野市	766	コシヒカリ、風さやか
2	(農) 三ツ和農産	中野市	1,258	コシヒカリ
3	石川農場 石川優一	飯山市	177	コシヒカリ
4	金崎 隆	飯山市	351	コシヒカリ、キヌヒカリ
5	木島平米ブランド研究会 佐藤正市	木島平村	222	コシヒカリ
合 計			2,775	

“全国食味コンクールでの上位入賞”

全国の米関連の食味コンクールにも積極的に参加し、例年多くの農家のお米が上位入賞を果たしています。平成27年に石川県で行われ、5,000点におよぶ米が出品された「第17回 米・食味分析鑑定コンクール国際大会（米食味鑑定士協会主催）」においても、北信の米が金賞・特別優秀賞あわせて41件中10件（飯山市6、木島平村4）を占めました。

“北信地域の代表的なブランド米”

北信地域には、地域や各団体が独自の銘柄で立ち上げたブランド米が多数あります。また、「おいしい信州ふーど（風土）」オリジナル品目である「風さやか」のブランド化にも積極的に取り組んでいます。



木島平村
【村長の太鼓判】



JA北信州みゆき
【幻の米】



長野県オリジナル米
【風さやか】