

この旨さ・歯ごたえがたまらない！魚沼は絶品きのこの王国だったんだ。

魚沼産 三ツ星きのこのこ

魚沼きのこ情報

VOL.4

きのこ食べ歩きマップ

[南魚沼・湯沢温泉街] **保存版**



おいしさの秘密に迫る！

「魚沼きのこ」こだわりの生産者の紹介



ひまわり畑



大きく育ったなめこ



津南特用林産物生産組合振興協議会 なめこ部会の皆さん

こだわりの「こ」魚沼きのこ



きのこの里便り

きのこ生産量全国第2位の新潟県において、その6割を生産する地域、魚沼。魚沼産「コシヒカリ」だけでなく、きのこも魚沼が誇る農産物の1つだ。魚沼全域で120戸もの生産者が日々きのこを生産している。今、そんな魚沼の地で「魚沼きのこ」を全国にPRしていく動きが活発に行われている。

「魚沼きのこ」の特徴。それは安全・安心の取り組みを実践して生産されていることだ。ここでは、こだわりの魚沼きのこを生産する生産者と魚沼きのこの魅力を紹介しよう。

津南特用林産物生産組合 振興協議会 なめこ部会

新潟県と長野県との県境にある町、新潟県中魚沼郡津南町。日本一の長さを誇る信濃川と、その支流が形成した日本最大級の河岸段丘や日本の秘境百選の1つにも選ばれている秋山郷、4haのひまわり畑など、美しい風景が多く見られる町だ。

そんな津南町は全国でも有数のなめこ産地だ。「製紙用チップ製造時に出るおがくすの有効利用」という課題から、試行錯誤を重ね、なめこ生産が始まった。では、数種類あるきのこの中で何故「なめこ」の生産が盛んになったのだろうか。その背景となった、当時の津南町森林組合長の言葉が今も残っている。「おがくすによるきのこの通年栽培にはいずれ企業が参入するだろうが、なめこの収穫、軸きりは手作業で、影響度合いが最も少ない。」こういった考えや、当時先進的になめこの通年栽培を行った

ていた外丸きのこ組合の高い業績が影響し、なめこ生産に取り組む人が増えていった。現在、まいたけやエリンギ等は大手企業による生産が多い中、なめこでは、大手企業が参入している例はほとんどない。しかし、大型のなめこ収穫機が開発され、なめこ生産も大規模化が進んでいる。なめこ部会では現在13戸の生産組合が團結して、他産地との競争に打ち勝つ「こだわり」の生産を行っている。

部会の「こだわり」、それは津南由来のなめこ菌である「外丸菌」を利用してなめこ生産を行っていることだ。外丸菌は津南町外丸地区で採取したなめこから開発された津南町独自のなめこ菌で、天然なめこに近く、色が濃く、菌ごたえが良いのが特徴だ。また、津南町では無洗なめこの生産も行っている。通常のなめこは水洗いした後に包装・出荷されるが、水洗いせず包装されたなめこは傷みにくく、おいしさを保ったまま食卓に並ぶのである。

自然豊かな地で育った「津南産なめこ」、皆さんにも是非食べていただきたい。

北魚沼農業協同組合きのご部会

北魚沼郡川口町は2010年3月31日に長岡市に編入し、長岡市川口となった。信濃川とその最大支流魚野川の合流地点で、日本最古の歴史と最大の規模を誇るやな場「男山漁場」が有名な地域だ。北魚沼農業協同組合きのご部会はそんな川口の4戸のえきたけ生産法人で構成されている。

2004年10月23日に発生した新潟県中越地震は震源地の北魚沼郡川口町（当時）で最大震度7を記録した。本震後にも大きな余震が続き、きのこ生産に大きな被害を与えた。当時の様子について部会長である農事組合法人牛ヶ島第一きのこコーポレーションの保科さんにお話を伺った。

地震発生時はえきたけの包装作業中であった。突然、「ドンッ」と強い衝撃があり、何が起きたか分からなかった。長く続く大きな揺れに対し、何かに掴まっているのがやっとだった。避難しようと部屋を出ると、非常口まで続く廊下には、生育室から飛び出してきた栽培ビンが山のようになっていた。その場

ではどうすることもできず、外からの助けを待ち、避難したという。幸いにもケガ人はいなかった。

本震発生後も震度5を超える余震が続き、栽培施設に近づくこともできなかった。ようやく余震も落ち着き、施設を訪れると、床のコンクリートにはビビが入り、培養中のビンは倒れ、外壁を押し壊し、惨憺たる状態となっていた。そんな状態からも4戸は生産を再開することを決意した。経営的にはマイナスからのスタートであり、施設の復旧のためには農協の協力が欠かせなかった。また、施設の復旧のために大勢のボランティアの方が駆けつけてくださったことに今も感謝している。震災から7年経った今では、年間2500トンを生産するまでに復興を遂げた。

川口産地のえきたけの魅力。それはなんとと言ってもその安定した質の高さだ。川口産地は全国的に見ても大きな産地とは言えないが、4法人が団結し、高品質のえきたけ生産に取り組んでいる。



川口を流れる信濃川

北魚沼農業協同組合きのご部会の皆さん

震災被害を受けた生育室

魚沼きのこの豆知識

Q「魚沼きのこ」の生産工程を管理して、衛生管理や異物混入の防止などの徹底に努めて生産しているきのこです。もちろん、一般的なきのこもこれらの管理を行っているのですが、「魚沼きのこ」の場合は管理を記録として残し、見直しと改善を行うことで、一層の安全と安心を追求しています。

Q「きのこの賞味期限は？」

野菜と同じで賞味期限の表示はありませんが、生鮮食品なのでなるべく鮮度の良い内に食べてください（一般的な1週間程度）。新鮮なきのこの見分け方は「色がくすんでいない」「軸（茎）にハリがある」等がポイントになります。

Q「きのこの保存方法は？」

買ってすぐ食べる場合は冷蔵庫で保存してください。長期保存したい場合は冷凍がお勧めです。すぐに食べられる形態（カットや小分け等）にしてから冷凍庫へ。調理する際は凍ったまま使います。

Q「きのこは洗わないといけないの？」

天然のきのこ以外は丁寧に洗う必要はありません。栽培の際にオガクズなどが付く場合があるので、気になるようでしたら軽く洗ってください。

Q「生で食べられるの？どれくらい加熱すればいいの？」

きのこは繊維質が豊富で消化しにくい上に様々な成分を含んでいるので、鮮度が良くても生食はしない方がいいです。お湯を下したり、アレキギーが出る方もいますので、中まで十分に火を通してからお召し上がりください。なお、きのこは60〜70℃の温度の時に美味しさの成分が増えるので、料理の時に沸騰させすぎないように注意し、一層美味しくなりますよ。

Q「きのこはなぜ健康食品と言われるの？」

きのこは食物繊維や様々なビタミン、ミネラルが豊富な上に、生活習慣病を予防（改善）する効果のある成分や、免疫力を高める効果がある成分を含んでいるためです。さらに、カロリーが低いことも嬉しい要素です。きのこの種類によって成分の違いがあるので、なるべく複数種類のきのこを食べるよう上手に料理に取り入れましょう。

魚沼きのこ 食べ歩きマップ



南魚沼に来たら、なじよもよらっしやい
おいしい情報 南魚沼版

「魚沼きのここだわり料理」とは安全安心の取り組みを行っている産地の見える生産者のきのこを、収穫してから10日以内という新鮮な状態でお客様にお店に運送し、おいしいきのこ料理をお客様に味わっていただくという仕組みです。

※お店によって取り扱いが異なります。
※魚沼きのこは、産地直送のため、賞味期限が短い場合があります。

六日町温泉
④ **さいたま市「六日町山の家」** [店] [特]
新潟県南魚沼市坂戸31-2
TEL. 025(773)6366
坂戸山の麓にあり、見下ろせば南魚沼市と六日町を一望に見渡せる。新鮮なきのこを使った料理や大釜で炊きあげたコシヒカリのご飯は絶品だ。

六日町
⑤ **雪水菜** [店]
新潟県南魚沼市坂戸300(新潟県南魚沼地域振興局1F)
TEL. 025(773)6080
南魚沼市魚沼地域振興局内にある日暮わく定食がメインのレストラン。時には魚沼きのこのぷくぷくのメニューが登場することも。ホームページで定食メニューが確認できるのでチェック! <http://www.tsujanogoya.co.jp/restaurant/>

六日町温泉
② **龍氣** [店]
新潟県南魚沼市上ノ原2310
TEL. 025(770)2525
産地直物の味噌は、越後5県産、魚沼きのこを使用した押し餅だ。名産「八海山」を塩じけもなく漬に注ぎ込み煮出すとき、青い色が立ち上る。

大沢トンネル **至十日町**

石打
⑦ **ラ・ファミーユ中角** [店] [特]
新潟県南魚沼市石打1700-2
TEL. 025(783)2171
自家製野菜や魚沼きのこなど生産者の顔が見える食材を使ったこだわりの料理が自慢だ。魚沼にもたらした、ランチのみの予約60分前上のお予約を推奨する。

石打
⑧ **エスプリホテル** [店] [特]
新潟県南魚沼市石打837-2
TEL. 025(783)6320
石打火山スキー場ハッカ石がテーマのすく。魚沼きのこを使ったピッツァ、前菜、パスタ好評だ。店内レストラン「ホペンタ」での食事のみの予約60分



苗場プリンスホテル
苗場スキー場

あかしや
(湯沢駅より車で30分)

岩原観光温泉
⑨ **ロッジ伯楽** [店] [特]
新潟県南魚沼市湯沢町土樽232
TEL. 025(787)3047
岩原スキー場まで徒歩2分。24時間入浴可能な天然温泉に連なって寝るを極めた。現代に合わせた料理に舌鼓。家庭的な雰囲気の宿。

南魚沼市
⑥ **旅路** [店] [特]
新潟県南魚沼市目黒田155-18(つむぎの里敷地内)
TEL. 025(782)5161
つむぎの里の中にあるレストラン。魚沼きのこの香味漬はワインにピッタリの一品。店内から一望できる絶景は、四季折々の姿で見ると癒しませてもらえる。

六日町温泉
③ **ほてる木の芽坂** [店] [特]
新潟県南魚沼市小湊山93-1
TEL. 025(773)3456
産上の八海山製菓で風呂からの眺めは圧巻。魚沼きのこの味噌アゲは、おいしい地産の三方セット付までリーズナブルに楽しめる。お土産も販売中。

六日町温泉
① **いろりあん** [店] [特]
新潟県南魚沼市小湊山2089-4
TEL. 025(773)5847
「魚沼きのこアゲ」は、産地直送のきのこを使い、味と色豊かに漬出された和風料理を堪能できるアゲアゲ。お土産はスキーシーズン、ファミリー層にはお土産、賞味期限が長いのでお土産に最適だ。

苗場
⑩ **お料理屋 石打 あかしや** [店] [特]
新潟県南魚沼市湯沢町三區438-79
TEL. 025(789)2241
料理担当で活躍するお客も多い。越後もちらの上品な肴と魚沼きのこの味が組み合う「越後もちらと魚沼きのこのしゃんしゃん」がオススメ。

魚沼きのこ 食べ歩きマップ

湯沢温泉街に来たら、
なじもよらっしゃい!
おいしい情報
湯沢温泉街版

観光地として有名な湯沢温泉街でも、魚沼きのこを楽しめます。

湯沢温泉街には、魚沼きのこを堪能できるお店が数多くあります。また、湯沢温泉街には、魚沼きのこを堪能できるお店が数多くあります。



湯沢
③ 手作りしんぼし ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢488-1
TEL. 025(784)2309
創業から手作りしんぼしにこだわって4代目、その技の継承者が中心で、一貫して手作りしんぼしにこだわります。そんなしんぼしにこだわりのこだわりが、おなじみの魚沼きのこが、魚沼きのこを堪能できるお店が数多くあります。



湯沢
④ 四季菜 かぶら木 ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢356-5
TEL. 025(784)1007
かぶら木は、かぶらと木を合わせた言葉で、かぶらと木の両方の特徴を兼ね備えた料理です。かぶらと木の両方の特徴を兼ね備えた料理です。かぶらと木の両方の特徴を兼ね備えた料理です。



湯沢
⑤ お食事処 保よし ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢328-1
TEL. 025(784)2244
四季折々の旬とこだわりの食材を使用した定食が自慢のお店。石炭火の釜でじっくりと炊き上げた「舞茸飯」は保よしの一品人気。毎日注文可。一人用の釜で炊き上げた舞茸飯が、おススメ。(炊きあげのまで30分ほどかかります。)



湯沢
⑦ ひょうたん灌 ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢244-6
TEL. 025(785)5858
「五郎丸」とは、五郎丸の西の郷土料理。はじめての人気が、高くなった。五郎丸は、おススメの一品。おススメの一品。おススメの一品。



湯沢
⑧ 味づくつお ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2455
TEL. 025(784)3361
湯沢温泉街の中心に、味づくつおの店。味づくつおの店。味づくつおの店。味づくつおの店。



湯沢
⑩ 味らく茶や ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2455-1
TEL. 025(784)2202
湯沢温泉街の中心に、味らく茶やの店。味らく茶やの店。味らく茶やの店。味らく茶やの店。



越後湯沢温泉
① 御湯宿 中屋 ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢024
TEL. 025(784)3522
「魚沼きのこ」を堪能できるお店が数多くあります。また、湯沢温泉街には、魚沼きのこを堪能できるお店が数多くあります。



越後湯沢温泉
② 旅館 みのりや ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢011
TEL. 025(784)2180
湯沢ロープウェイ乗り場にある「旅館みのりや」。ロープウェイを上がった後は、おススメの一品。おススメの一品。おススメの一品。



湯沢
⑥ 居酒屋 味道楽 ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢341-2
TEL. 025(784)1093
湯沢温泉街の中心に、居酒屋 味道楽の店。居酒屋 味道楽の店。居酒屋 味道楽の店。居酒屋 味道楽の店。



湯沢
⑧ 食・楽・庵 鼎 (かえ) ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢27-4
TEL. 025(784)4888
湯沢温泉街の中心に、食・楽・庵 鼎 (かえ)の店。食・楽・庵 鼎 (かえ)の店。食・楽・庵 鼎 (かえ)の店。食・楽・庵 鼎 (かえ)の店。



湯沢
⑩ 菊新 ②
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1-1-2
TEL. 025(784)2881
魚沼きのこが、おススメの一品。おススメの一品。おススメの一品。おススメの一品。



安全と安心の
ブランド
「魚沼きのご」
私たちが
作りました。



JALおざわ



JA魚沼みなみ



津南町森林組合



JA北魚沼



割野きのご組合



JA十日町



位下きのご園



清津峡きのごセンター



入広瀬山菜組合

十日町地域森林組合

ゆきくに森林組合



おいしいきのご、まずはクリック! カチッ!

魚沼きのご

検索

<http://uonumakinoko.jp>