

## RECIPES【えのき】

# VOICE

伝えたい声は、  
生産者さんの想い

## #22

【ヴォイス】 / #22 / JULY 2010 / www.oisix.com

金井芳廣さん【長野県】

えのき



Oisix  
おいしくす



## シャキッとえのきのシンプルチヂミ

えのきとニラだけで作るチヂミは、薄衣で素材をたっぷり味わって。

【2人分】

シャキッとえのき…100g ニラ…1/2束 薄力粉…大さじ2 水…大さじ2  
塩…少々 サラダ油…大さじ1/2  
<A> 醤油…大さじ1 酢…大さじ1/2 すりごま(白)…小さじ1 粉唐辛子…少々

- ① えのきは石づきをとってほぐす。ニラはえのきと同じくらいの長さに切る。
- ② ボウルにえのき、ニラ、薄力粉、水、塩を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を広げて両面とも焼く。
- ④ ③が焼けたら<A>を混ぜたたれを添える。

「香り鮮烈 ニラ」(税込168円／約100g)

チヂミがばらばらになってしまったら、あとから  
薄力粉と水を混ぜたものを流して焼いてもいいですよ。

レシピ提供：Oixi レシピエ Cho-coco



## シャキッとえのきと干し海老の薫り飯

簡単炊込みごはんは、刻んで入れたえのきの豊かな香りがたまりません。

【2人分】

シャキッとえのき…100g 干し海老…大さじ1 ごま油…小さじ1  
塩…ひとつまみ 白米…1合  
<A> 酒…大さじ1/2 薄口醤油…大さじ1 (合わせておく)

- ① 白米は洗い、ざるにあげておく。えのきは1cm幅に切る。干し海老は粗みじんする。
- ② ごま油でえのきと干し海老を炒め、塩を加えてさらに炒める。
- ③ 炊飯器に米と<A>を入れて2合目のあたりまで水を注ぎ、②をのせて30分ほど置く。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れ、米を炊く。

「霞ヶ浦産 小えびの一夜干し」(税込252円／60g)

ふっくら炊き上がった薫り飯に、小ネギをちらしても彩りがきれい。

レシピ提供：Oixi レシピエ タラゴン



## 【生産者さんのおすすめレシピ】シャキッとえのきの冷奴

よく冷えたお豆腐に、えのきのシャキシャキ食感が涼を感じさせます。これからの季節にもぴったりの一品。

【2人分】

シャキッとえのき…100g 豆腐…1丁 ミニトマト・パセリ・ねぎ・かつおぶし…少々  
ポン酢…適量

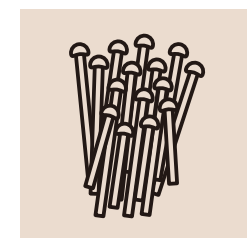
- ① えのきはさっとゆで、さいの目に切った豆腐と一緒に氷水に入れる。
- ② ミニトマト・パセリ・ねぎ・かつおぶしを入れる。

「手づくりやさん 石臼挽き木綿豆腐 やわらか」(税込336円／300g)

「ミニトマトの代わりにさくらんぼを入れたり、七味唐辛子をふってもいいね」と金井さん。

レシピ提供：金井芳廣さん

## ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



## Oisixのきのこが、おいしいわけ

フルーツのように色づくわけでもなく、お肉のように脂がのるわけでもない。きのこのおいしさは、見た目では分かりにくいもの。そういう意味では豆腐と似ています。でも、素人が作った豆腐と達人が作る豆腐では、味の違いは明らかですよ。きのこの味を見分けるのにも、「誰」が育てたかを知ることがポイント。きのこは作り方が複雑なので、作り手の技量の差が出やすいのです。一般に流通しているきのこは、ほぼすべて「栽培品」。けれどもスーパーではまず、作った人がわかるようには販売されていませんよね。Oisixは、技術の高い農家さんから仕入れています。そしてそんな農家さんは、おいしく食べる方法もたくさんご存じなんですよ。

voiceのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

金井芳廣さん【長野県】

GOLDEN NEEDLE MUSHROOM【えのき】



手づくりだからできる味の存在感

おいしいえのきを追求

千曲川がおだやかに流れる長野県の山あい。

迎えてくれたのは、歯ごたえしっかり、シャキシャキのえのきを栽培する金井芳廣さん。

「ここに戻ってくるつもりはなかったんだけどね」

えのき栽培農家に生まれながら、「化学関連会社で研究職として試験管をふっていた」という金井さんを魅了したのは、実家に戻った時に改めて見た、瓶から出てくるえのきの不思議でした。

「見慣れていたはずのえのきの瓶が、試験管とリンクした」

以来、40年間えのき作りを続けてきました。

「おいしいえのきを作るために、考へつく限りのことをやってきた。研究職で培った、追求する姿勢が役立ったのかもしれないね」

さまざまなアイデアを試してきたからこそ「失敗も数えきれないほどあった」と言います。

「水分が多くなりすぎて全部だめにしたこともあるし。でも、簡単にいかないからこそ面白い。新しい発見ばかりで、いつまでたっても幼稚園児ですよ」

時間を惜しまない

一般的には収穫まで50日程度のえのき栽培。しかし、えのきのおいしさを最大限に引き出すため、金井さんはたつぷりと60日以上の時間をかけます。

「長い時間低温で熟成させると、その環境に打ち勝とうとしてえのき自体の力がみなぎってくる。それ

が旨みになるんです」

野菜や果物の土にあたる培地には、普通ならおがくずを使うところ

金井さんは、オリジナルブレンド。

おからや海草など10数種類を丁寧に混ぜるから、ミネラルもたっぷり。

「手づくりでないとできないことが、たくさんあるんです。すべて機械でやってしまう所も多いけど、えのき栽培は赤子を育てるようにデリケートなものだから」

不格好なえのきの深い味わい

長年のえのき作りで金井さんがたどり着いたのは、不格好でも軸が太く、かさも大きいえのき。

その見た目以上に存在感のある味わいを求めて、料理の価値を上げるために使うシェフも多いそう。

「えのき自体の旨みがめいっばい強くなるように栽培しているから、密度も詰まるし甘みも出てくる。何にでも使いやすいから、ご家庭でも楽しんでほしいですね」

えのきらしい歯ごたえがしっかり



シャキシャキと歯ごたえの良さが自慢。金井さんのえのきはそんな名も「シャキッとえのき」です。熟成が長く一般的なえのきより日持ちするのも特長。

「試行錯誤を繰り返しているうちに、"普通と違っておいしい"と言われたんです。それで余計うまいものを作ってやろうという気になってね」