

New Fine 快適生活通信

JA愛知東

2026 AUTUMN

Vol. 79

– 特集 – 食べてみりん!

奥三河産のシイタケ

Information

JAまつり 10月17日(土)

会場 新城市・桜淵公園

10月11日(日)	設楽地区農業祭り 会場：道の駅したら臨時駐車場奥
10月24日(土)	鳳来地区感謝祭 会場：こんたく長篠
10月25日(日)	作手地区感謝祭 会場：Aコープ作手店
10月31日(土)	東栄地区収穫感謝祭 会場：東栄支店
11月 7 日(土)	津具・豊根地区農協まつり 会場：津具支店
11月 6 日(金) ～8 日(日)	グリーンファームしんしろ秋の感謝祭 会場：グリーンファームしんしろ

\もしもの時に備え/ JA共済アプリにご登録ください

※すでにJA共済アプリにご登録いただいている方にもお送りしています。

JA共済アプリ 各ストアから検索も可能です。

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

日頃の防災・災害発生時のお役立ち機能

- 防災手帳・チェックリスト：日常から取り組める防災対策
- 防災情報：アプリで地震や警報の情報を受け取って確認できる
- 防災マップ：近くの避難場所やハザードマップがいつでも確認できる

新機能 被災連絡の流れを事前に体験 ホーム画面[ご連絡のおためし体験]から体験いただけます

2026年10月限定 JA直売所でJAカードのご利用で10%割引!

JAカードのご利用がおトク!

ご請求時

対象のJA直売所はJAカード5%割引を実施している店舗です。

〈対象期間〉

2026年10月1日(木)～10月31日(土)

※本特典は、対象のJA直売所でJAカードのご利用をいただくと、通常ご請求時5%割引となるものが、期間限定で10%割引となるものです。
※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。Aコープは対象外です。

\おトクなサービスのご案内/ ガス衣類乾燥機 貸与サービス好評受付中!

毎月定額のお支払いで安心!

すべてコミコミ ￥1650/月(税込)

※10年間のご契約となります。

内容

ガス衣類乾燥機 乾太くん スタンダードタイプ RDT-54S-SV(5kg)

＋

- 10年間修理保証
- 標準工事費込み※1
- 標準部材込み※2

※ 標準工事費以外は別途見積りとなります。
※1 本体,排湿管取付 ガス栓新設 ※2 専用台,排湿管セット,専用ガスホース

初期費用の心配なし！
家計にご負担なく使える！

JA愛知東 LPガスセンター 0536-32-0065
ホームエネルギー課 0536-23-3291

第84回「JAアグリラリー」開催のお知らせ



- ●開 催 日　10月10日(土) ※小雨決行
- ●コ ー ス　ＪＡ本店管内　約７㎞
- ●受付時間　8:30～8:50（9:00スタート）
- ●集合場所　新城営農センター出荷場前
- ●参 加 費　無料（交通費・飲食代は自己負担）
- ●参加条件　ＪＡ愛知東の組合員及び地域住民(小学生以下は保護者同伴)
- ●申込期限　９月30日(水)
- ●申込方法　右の二次元コード、組合員課またはお近くの本・支店窓口まで
- ●そ の 他　駐車場に限りがございますので、なるべく乗り合わせでお越しください

■お問い合わせ先 ＪＡ愛知東　組合員課　☎0536-22-4135

プレゼントクイズ

今回は、菌床しいたけについて紹介しました。これから鍋料理がおいしい季節を迎えます。鍋料理はもちろん、焼く、炒める、煮る、揚げるなどさまざまな調理方法で料理が楽しめるのもシイタケの魅力です。栄養価も高く、毎日の食卓に取り入れやすいシイタケを、さまざまな食材と合わせて、自分だけのお気に入りのシイタケ料理を見つけてみませんか。



『ふれあい商品券 3,000円分』 3名様

【問題】○に入るカタカナをお答えください。
シイタケの「うま味の相乗効果」が楽しめる成分は「○○○○○酸」。
※クイズの正解者の中から抽選で３名様に上記の賞品をプレゼントします。

- ●応募方法　はがきにクイズの答え、ファインへのご意見・ご感想と住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記してお送り下さい。
- ●応募の宛先　〒441-1361 愛知県新城市平井字中田6-1 ＪＡ愛知東企画管理課「NEWファイン」編集係
- ●締　　切　令和８年10月13日（火）必着

New Fine 快適生活通信 vol.79 2026.9.13 発行

耕そう、大地と地域のみらい。 JA愛知東

〈発行〉愛知東農業協同組合
〒441-1361 愛知県新城市平井字中田6-1
TEL 0536-22-1225（代表）
https://www.ja-aichihigashi.com

〈編集〉総合企画部・企画管理課
〒441-1361 愛知県新城市平井字中田6-1
TEL 0536-22-0014
FAX 0536-24-1585

■個人情報のお取扱いについて：ファインへのお問い合わせ・プレゼント応募・イベント申込などの際にいただいたお客様の個人情報（氏名、住所、電話番号、Eメールアドレス等）は、ご返信・プレゼントをお届けするために使用し、他の目的には一切使用しません。また、お客様の個人情報を第三者に提供することはありません。

食べてみりん！ 奥三河産のシイタケ

秋の味覚として親しまれているキノコ。食用キノコの代表ともいわれるシイタケをＪＡ愛知東管内では、消費者に安全・安心なものを届けるため菌床ブロックから一貫してシイタケを栽培し、肉厚でボリュームのあるシイタケを周年栽培しています。シイタケには、血中のコレステロール値を下げるシイタケの特有成分「エリタデニン」や腸内環境を整える「食物繊維」などが含まれ栄養価が高く、毎日の食卓に取り入れやすい身近な食材として親しまれています。さまざまな料理で楽しめるシイタケを味わってみませんか。

私が育てています！

生産者　菌床しいたけ部会
圃場：新城市作手岩波
城木　健治さん（38歳）



1. 栽培においての特徴やこだわりのポイントは？

適切な湿度で育てると肉厚できれいなシイタケに仕上がるため、菌床の湿度管理にはこだわっています。また、１菌床に芽が多く出すぎると１つひとつが小ぶりになってしまうため、サイズと品質が揃うように生育量を調整しています。

2. やりがいを感じるときは？

私が栽培したシイタケを食べた知人から「美味しかったよ」と笑顔で言ってくれた時です。さらにその知人が周りの人にも「ここのシイタケは美味しい」と薦めてくれたのは本当に嬉しく思いました。

3. 苦労していることは？

菌床しいたけは菌床を叩き、その刺激で芽が出ます。叩く強さによって芽の出方が変わります。毎年、芽を出すために必要な刺激の強さが変わるため、叩く力加減を調整するのが難しいです。

また、需要が増す年末年始には、普段より多く出荷をするため深夜２時まで収穫作業に追われます。12月中旬から１月初旬まで激務の日々が続きます。

4. スケジュールは？

春夏ハウスと秋冬ハウスの２つに分けて栽培しています。春夏ハウスでは、11月に菌床を設置し、ハウスで培養、４月末から収穫します。秋冬ハウスは６月に設置し、10月から収穫します。普段は夫婦２人で作業していますが、繁忙期は両親と一緒に栽培しています。

5. 今後の目標は？

ハウスや菌床数を増やし、従業員を雇うぐらい規模を大きくすることです。お米が好きなのでいつかは菌床しいたけの栽培と米作りを両立してみたいです。



菌床しいたけ部会　概要

- 部会員 …… 20戸（新城７戸、鳳来２戸、作手11戸）
- 総菌床数 … 193,482菌床
- 出荷量 …… 165,764kg（産直含む）
- 主産地 …… 新城市
- 栽培品種 … 北研607号、北研705号
- 最盛期 …… 11、12月
- 出荷時期 … 通年出荷（春夏用品種と秋冬用品種を栽培しているため）

※出荷量については2025年度のデータです。



菌床…おがくずや米ぬかなど栄養分を含んだ人工的な培地のこと。

菌床栽培…菌床にシイタケの菌を植え付けて栽培する方法。室内栽培のため、温度や湿度管理がしやすく、比較的安定した栽培ができるのが特徴です。

栽培品種



北研607号
傘色が明るく、肉厚でボリューム感がある。



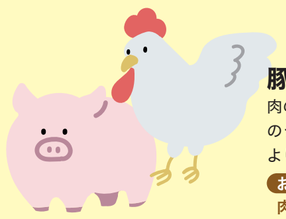
北研705号
キノコの膜切れが遅く大～中型、肉厚でボリューム感がある。

プチ情報

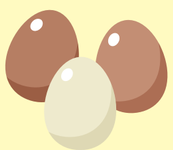
シイタケと相性のいい食材

シイタケは「うま味の相乗効果」が楽しめる！

シイタケに含まれるうま味成分「グルタミン酸」は、肉や野菜などに含まれるうま味成分と組み合わさることで、おいしさがより引き立ちます。また和・洋・中など幅広い料理に取り入れやすく、さまざまな食材と相性のいい食材です。



豚肉・鶏肉
肉のうま味成分とシイタケのうま味成分が合わさり、より深い味わいに
おすすめ料理　肉巻きシイタケ、筑前煮



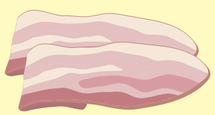
卵
まろやかな味わいでシイタケとの相性抜群
おすすめ料理　シイタケの卵とじ



チーズ
濃厚なコクが加わり、シイタケの風味を引き立てる
おすすめ料理　シイタケのマヨチーズ焼き

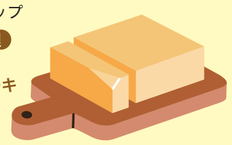


トマト
ほどよい酸味と、うま味が加わりさっぱりとした味わいに
おすすめ料理　シイタケとトマトのガーリック炒め



ベーコン
ベーコンの塩味や脂のうま味がシイタケの風味を引き立てる
おすすめ料理　シイタケとベーコンのバター醤油炒め

バター
バターの香りとコクがシイタケのおいしさをアップ
おすすめ料理　シイタケのバターステーキ



シイタケのレシピ4選

シイタケのから揚げ



材料（４人前）

- シイタケ……16個
- A
  - 醤油……大さじ3
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ2
  - ショウガ(すりおろし)…小さじ2
- 片栗粉……大さじ6
- サラダ油……適量

作り方

❶シイタケの石づきを落とし、縦半分に手で割く。
❷ポリ袋にAの調味料、❶を入れてもみこみ、15分ほど漬け込む。
❸❷を片栗粉にまぶす。
❹フライパンにサラダ油を深さ2㎝ほど引き170℃に熱し、❸を入れてカリっとするまで揚げて完成。

シイタケのたたき



材料（４人前）

- シイタケ……12個
- ニンジン……1/2本
- タマネギ……1/2個
- 長ネギ……1本
- 小ネギ（小口切り）…適量
- ニンニク……1片
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……適量
- サラダ油（炒め用）…大さじ4
- ポン酢……適量

作り方

❶シイタケの石づきをとり、大きいものは半分に切る。ニンジンは千切り、タマネギは薄切り、長ネギ・小ネギは小口切りにする。ニンニクはすりおろす。
❷シイタケに軽く塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
❸フライパンに油を入れ、❷を揚げ焼きにする。焼き色がついたらペーパータオルにのせ、余分な油を切る。
❹お皿に❸を盛りつけ、その上に❶の野菜とおろしニンニクを散らし、ポン酢をかけたら完成。

焼きシイタケとダイコンの中華風サラダ



材料（４人前）

- シイタケ……4個
- ダイコン……200ｇ
- カイワレ大根…1パック
- A
  - 酢……大さじ1
  - 鶏がらスープの素……小さじ1
  - 塩……小さじ1/2
  - いり白ごま…小さじ2
- ごま油……小さじ2

作り方

❶シイタケは薄切り、ダイコンは千切り、カイワレ大根は長さを半分に切る。
❷フライパンにごま油を熱し、❶のシイタケを入れて焼き色がつくまで炒める。
❸ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、❷と❶のダイコン・カイワレ大根を加えてさっと和えて完成。

シイタケとホウレンソウの和え物



材料（４人前）

- シイタケ……4個
- ホウレンソウ…1/2袋
- ごま油……大さじ1/2
- 白だし……大さじ1
- かつお節……適量

作り方

❶ホウレンソウを1分ほど茹で、水気を絞って3㎝の長さに切る。シイタケは薄切りにして、電子レンジにかける。
❷❶をごま油・白だしで和えて器に盛り、かつお節をのせたら完成。