

あなただけは原木しいたけを  
食べたことが  
ありますか？

原木しいたけ  
ならではの  
風味と  
歯ごたえを  
知ってほしい



「しいたけ嫌いの子どもが  
食べられるようになった」  
という声が続々！

「BBOのお客様の  
反応がちゃいます」

(有馬富士・竹谷さんの声)

市場に出まわるのは  
わずか **7%!**  
実は稀少なもの  
なんです……!

※参考：農林水産省HP「特用林産物統計調査」

### 原木しいたけと里山の関係

木を切り  
つづけ  
なければ、  
森は死んで  
しまう

原木しいたけとは、  
どんぐりのできる天然の木（クヌギ・ナラなど）を  
伐って寝かせ（ほだ木）、しいたけの菌を植えてできたものを指します。  
ほだ木を並べ、菌をうち、しいたけができるまでの過程は約1年。  
とても手間がかかります。美味しいしいたけを  
つくるためであるのはもちろんのこと、木を定期的に伐ることが  
大切だと考えられています。クヌギやナラの木は、  
切らずにおいておくと寿命はおよそ60年。8～10年ごとに伐採することで  
寿命が100年にも400年にもなると言われています。  
しいたけは、人と自然がたすけ合って成り立つ里山の産物なのです。

### ・里山のサイクル・

伐採した木の切り株から新しい芽が  
出てきます。「<sup>ほうかこうしん</sup>萌芽更新」と言い、新しい芽は再びCO<sup>2</sup>を活発に吸収しながら  
元気よく成長し、木を若い状態に保つ  
ことができます。それをくり返すことで  
健康的な森が維持され、土砂の流出  
を防ぎ、きれいな水を豊富に蓄える里  
山が今に続くサイクルとなっています。



原木が手に  
入らなくなって  
きている

- 病原菌によるナラ枯れ
- 木の新芽を食べてしまう鹿の害
- 木を切る人材の不足

けれど、わたしたちはあきらめない……！

里山の森林を守るために設立されたのが、  
北摂原木しいたけ振興協議会です。

鹿対策の  
ネットをはり、  
新たな苗木を  
植えています  
仲秀雄さん

どんぐりから  
苗をつくっています  
今西 学さん・良拡さん

役目を終えた  
ほだ木は、  
昆虫のベッドに  
再利用しています  
上殿孝弘さん

原木のとれる  
山について  
勉強しています  
竹谷 章さん (有馬富士)

原木しいたけの  
価値を知って  
もらうために  
取り組んでいます  
中西郁さん・  
幸子さんかまき

新規就農の仕組みを考え、  
未来につないでいきたい  
仲守さん・沙織さん (仲しい草園)

# 兵庫北摂地域の原木しいたけの食べられるところ、買えるところ



雄大な景色のなかで、のんびり時間を

## しいたけ園 有馬富士

食べられる 買える

原木栽培のしいたけ狩りとBBQが年中いつでも楽しめる。ファミリー層には、食べ放題のしいたけご飯も大好評だ。イワナ・ニジマス釣りや鮎のつかみどりなどもあり、一日中満喫できる。有馬富士公園が隣接する絶景にも癒やされて。



📍兵庫県三田市大原933  
☎079-564-5599  
www.arima-fuji.com

自然がもたらす味覚を存分に楽しんで！

## しいたけランドかさや

食べられる 買える

いちご狩り、芋掘りに陶芸体験……なかでもしいたけ狩り&BBQエリアでは、香りや食感が格別の原木しいたけの狩りを楽しめる。また、原木と菌床で栽培されたしいたけの食べ比べを行う食育イベントも。椎茸アイスモナカもおすすめだ。



📍兵庫県三田市上相野373  
☎079-568-1301  
https://kasaya.net

採れたての原木しいたけを味わって！

## 仲しいたけ園

食べられる 買える



年間約10万本の原木を使ったしいたけを栽培している。しいたけ狩りとバーベキュー（すき焼きも）が楽しめる本園は、肉厚の原木栽培しいたけはもちろん、黒毛牛や地鶏、自家栽培のお野菜もたっぷり味わえる。ペット同伴も可能。

📍兵庫県川辺郡猪名川町木間生字大道下16  
☎072-768-0055  
www.nakashiitake.com

特製ポップやレシピに注目を！

## パスカルさんだ

食べられる 買える

三田エリアを代表する道の駅。トップの売上をほこる野菜には、それぞれ愛のある商品紹介がついている。まっすぐに生しいたけのコーナーを目指して！



📍兵庫県三田市川除677-1  
☎079-563-7744  
www.jarokko.or.jp/food/fmarket\_store/pascal.html

兵庫県屈指の原木しいたけを味わえる

## 道の駅いながわ

食べられる 買える

原木しいたけを9万パック（年間）売る。原木しいたけからつくられた乾燥しいたけは売上No.1！しいたけを使ったピザなど加工品にも力を入れる。



📍兵庫県川辺郡猪名川町万善字竹添70-1  
☎072-767-8600  
https://michinoeki-inagawa.com

モットーは「都市の食を守る」

## スマイル阪神

食べられる 買える

スーパーでは手に入らない、オーガニック野菜や肉、惣菜などが並ぶ。生しいたけコーナーをチェックして。地域の農畜林物を活用した料理教室や、食農教育も実施。

📍兵庫県伊丹市北本町3-50  
☎072-783-6977  
www.jarokko.or.jp/food/fmarket\_store/smile.html

63名のつくり手とつながる直売所

## 農協市場館 四季の郷

食べられる 買える

干しいたけのコーナーがある。川西特産の葉物野菜のほか、名産のいちじくをつかったワインなども販売。季節に応じた新鮮野菜を仕入れた。

📍兵庫県川西市多田桜木2-11-21  
☎072-791-1312  
https://life.ja-group.jp/farm/market/detail/?id=1479

地元のとれたて&加工品をゲットして！

## 西谷夢市場

食べられる 買える

農産物を通じて都市と農村の交流推進のため設立。乾燥しいたけをはじめ、黒豆などの地元野菜、沖縄出身のおかあさんがつくるサーターアングギーと、品ぞろえも豊富だ。

📍兵庫県宝塚市大原野字炭屋1-1  
☎0797-91-1638  
https://nisitani.com/yumeichiba/

## 北摂原木しいたけ振興協議会とは？



兵庫県伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町の兵庫北摂地域の原木しいたけ生産者・販売関係者・原木生産者・行政が連携するための協議会です。それぞれが協調することで、「北摂の里山づくり」につながる原木しいたけの産地振興とブランド化を図ることを目的としています。



※チェーンソーを真上に掲げて木の幹に刃を入れる。集中力と、長年の勤が必要になる作業だ。

今は、温暖化やナラ枯れ、鹿の害……われわれにとって厳しいことがたくさんあって木が絶えてしまった場所も。そういう山にあがるとね、さみしいんよ。俺は山で稼がしても良かったから。去年（2022年）からふとね、きれいにしてみようかって。鹿よけのネット（500メートル）をはって、クヌギの苗を植えてますわ。やらないだけマシや思て。

俺は山に稼がせてもらったからね。荒れるのはさみしいんよ

原木しいたけ農家 仲秀雄さん

このあたりは昔、炭焼きをやったんですわ。元々ナラ・クヌギを炭にしてみましたからね、しいたけもできる。大きな産地になったんはそんな歴史的な背景もあるでしょう。チェーンソー持って山に上がって、幹から1・5メートルくらいのところを伐るんです。伐るところが低いと新芽を鹿に食べられてしまうからヒヤツとしたことは何度も。身体がエライ（きつい）ですよ。山に入って木伐って、ほど木に植菌してしいたけ生やして。多いときは2万本くらいやとりました。寝ずに働いたもんです。