



## マッシュルームの たぬるほよと

西の空に月山を望む雪深い地で、マッシュルーム栽培に取り組む舟形マッシュルーム（山形県舟形町）。味も香りも濃厚と名高い滋味は、どのように育まれているのでしょうか。そのおいしさの源をたどります。

収穫を迎えたブラウンマッシュルーム。最初は白い菌糸が小さな芽のようなかたまりを作り、それがすくっと立ち上がって、独特の形や味、香りが育っていきます。

# 畑に育つ うまみ

日本の  
きのこ  
どう違うか

「生で食べても甘みがあつてとてもおいしい」「何に使つてもうまみが増す」「このマッシュルームのためには、マッシュルームが主役のレシピを考えるようになりました」――。

ブラウン、ホワイトともに、舟形マッシュルームが作るマッシュルームには実に多くの声寄せられています。サラダにすればしゃきしゃきと香り濃厚、炒めればこの上なくジューシーに。ひとたび口にすればその魅力に惹きつけられるもの、その卓越した味わいがどう育まれているか、知る人は多くありません。

「マッシュルームは、たい肥を栄養にして育つんです。畑から出てくるきのこなので、木で育つきのこは作り方が違うんですよ」

そう迎えてくれたのは、舟形マッシュルーム三代目の長澤大輔さん（37歳）。「菌舎」と呼ばれる栽培ハウスが立ち並ぶこの場所で、2024年から代表を務めています。

マッシュルームは、椎茸や舞茸といった日本のきのこと同じ仲間です

ムは「たい肥栽培」。古代ギリシャの時代から、馬の寝糞が自然に熟したたい肥に発生した野生種を採っていたといわれています。味の違いは、その土質から生まれています。

67棟の  
菌舎の畑で

舟形町の町内に2カ所、マッシュルームを栽培する菌舎が合計67棟も並んでいます。1棟の広さは42坪。菌舎の中には、5段の棚が天井近くまで重なり、きのこの畑が静かな森のように息づいています。

長澤さんに案内されて畑に目を凝らすと、ぼつぼつと白い粒が見えます。これが種菌。植菌したばかりの、まさに「生命の始まり」の状態



1 発酵熱で80℃に達したたい肥を確認する長澤さん。たい肥は熟して茶褐色に。2 マッシュルームのたい肥のまとは糞。原料を攪拌すると、内部の温度が一気に上昇し、攪拌のたびに、湯気が立ち上ります。これが目に見えない微生物が働いているしるし。



山間に佇む菌舎の中でマッシュルームが育まれています。

です。次の棟を覗くと、畑に菌糸が伸び、表面がややもやもやと白く見え始めています。植菌から2週間後の菌舎で、たい肥の糞の香りに、きのこのやさしい香りが混じり始めていました。さらに次の棟に入ると、空気が一気に湿り、肌にとわりつく湿気を感じます。

「ここは『ショック』前の菌舎です。菌糸がしっかりと広がっていますね。ふわーっと菌糸を纏っているように見えるのは、栄養生長の段階なんです。栄養を求めて菌糸が走っている状態。これを生殖生長に切り替える、つまり『子孫を残すときだよ』と促すために『ショック』を与えます。すると菌糸が寄り集まって芽を作る。芽が日に日に膨らんで、1週間ほどできのこになるんです」

長澤さんの言う「ショック」とは発生操作とも呼ばれ、外気を入れて温度とCO<sub>2</sub>濃度を下げること。似た操作は他のきのこ栽培でも行われますが、温度差などの刺激で、きのこが姿を現すという生態に、生物ならではの神秘が感じられます。

植菌から収穫まではわずか4週間。マッシュルームは生育が早く、菌糸は1日に1cmも伸び、発生が始まるとあっという間に大きくなります。67棟の菌舎で時期をずらしながら栽培しますが、1日に3トン、80g入りに換算すると約4万パック分を毎

## C O L U M N

### 廃菌床も活用!? これこそ 循環型農業

マッシュルーム栽培の現場では、収穫を終えると、畑の土壌（培地）はその役目を終えます。これらは「廃菌床（はいきんしょう）」と呼ばれ、一般的には廃棄物として処理されることが少なくありません。舟形マッシュルームでは、「有機物を無駄なく使っていきたい」と、年間5,000トン規模で排出される廃菌床に、70℃の低温殺菌処理と熟成工程を施し、近隣農家の肥料として還元しています。それを使用しているのが、大地を守る会のパブリカなどの生産者、戸沢村生産グループ（山形県戸沢村）です。地域で生まれ、地域を育てる資源の循環が成立しています。



戸沢村生産グループのパブリカ畑。舟形マッシュルームの廃菌床の肥料を使っています。



3 生長の過程でたい肥の上のせるブラックピートモスという保水力の高い泥炭。こちらを被せて、マッシュルームが育ちやすい「濡れた芝草」のような環境を畑に作ります。4 植菌したばかりの状態。白く見えている粒が種菌です。5 ショック（発生操作）を行う前の菌舎の培地。菌糸が縦横無尽にめぐっています。他の菌も共生していますが、マッシュルーム菌が優勢な状態。6 発生操作を合図に、菌糸が意思を持つように寄り集まり、こんな形を描くとは驚きです。これはホワイト種。白と茶、それぞれの個性は種菌の違いから生まれます。





マッシュルームの傘の脇をやさしくつかんで採ったら、もう片方の手の指と指の間にそっと差し入れます。なるべく触らないように、静かに収穫が進んでいきました。

日収穫。その途方もない量に対し、直径3.5cm以上になったものを一つ一つの目で見極め、傷付けないよう手でそっと摘んでいきます。

**有機は 目的ではない**

舟形マッシュルームは2001年に創業し、2018年に有機JAS認証を取得。マッシュルーム生産者として、日本で初めてこの認証を受けた先駆けです。けれども、「大切にしているのは、有機という看板よりも、農業などの副産物からおいしくて安全なマッシュルームを作ること」と長澤さんは話します。

その姿勢は、畑の基礎となるたい肥作りに表れています。たい肥の原料は競走馬のトレーニングセンターの麦藁や近隣の有機農家の稲藁、鶏糞、コーヒークス、石膏。これらを混ぜて酸素を含ませると、微生物が一斉に働き出し、糞を分解する熱で内部は自然と高温になります。火を使わなくても80℃もの温度に達するこの発酵熱が、雑菌を処理し、きのこが育つ環境を整えます。「たい肥に使う藁やコーヒークスは、

食べ物ではないもの。そこからプロセスを経てアミノ酸やたんぱく質が生まれ、食べ物へと変わっていく。その仕組みに価値を感じているんです。食べ物じゃないものから食べ物ができる。あらためて、すごいことだと思います」

こうした考えの根っこには、長澤さんの幼いころの記憶があります。祖父母が冬場の仕事として、稲刈り後の藁を集めてマッシュルームを育てていたこと。雪深いこの地域では、昔から農家が藁を生かしてきのこを育ててきたこと。身近な素材を資源として循環させる営みが、暮らしに息づいていたといいます。

菌舎をめぐるながら、長澤さんが摘んでくれたマッシュルームを口にすると、「肉厚で身が詰まったものを作りたい」という思いをそのまま映すように、甘く、みずみずしく、力強い味わいでした。畑のそばにある素材を生かし、微生物の働きでゆつくりと食べ物へと育てていく。その積み重ねが、うまみにつながっているのだと感じます。

誰もが知っているようで、実は知らないマッシュルームのこと。和名の一つが「西洋まつたけ」だそうで、



7 収穫したマッシュルームは軸を一つ一つカット。この軸も廃菌床とともに肥料に活用されます。



8 ていねいな手仕事でマッシュルームを届ける舟形マッシュルームの皆さん。中央が社長の長澤さん。

香りも味も濃厚。炒め物や揚げ物に!

有機ブラウンマッシュルーム 蔵

1138  
80g 368円(税込397円)

まろやかで上品な風味。サラダにおすすめ

有機ホワイトマッシュルーム 蔵

2832  
80g 368円(税込397円)



Ⓜ有機/舟形マッシュルーム、他/山形県

※同時配布の『カタログ大地を守る』と、お買い物サイト125号をあわせてご覧ください。

日本のきのこの代わりに炊き込みごはんや味噌汁に入れてみると、だしとしても具材としても存在が際立ちます。普段の食卓で味わってみてください。



9 10 舟形マッシュルームが営むレストラン「マッシュルームスタンド舟形」のランチ。ハンバーガーには大きく生長したジャンボマッシュルームのソテー、ピザには生のマッシュルームのスライスを好きなだけつけて。マッシュルームの魅力に開眼するおいしさ。



1

# 大地を守る100万人の キャンドルナイト 2026.6.19(金)

キャンドルナイトの  
ホームページは  
こちら



「100万人のキャンドルナイト」は、夏至と冬至の夜8時から10時の2時間、でんきを消してロウソクの灯りで過ごすことを呼びかけるムーブメント。大地を守る会の呼びかけで始まり、今年で24年目。6月19日(金)には東京・増上寺で「大地を守る100万人のキャンドルナイト」イベントを開催(マルシェ・トークステージほか予定)。6月15日(月)～21日(日)の1週間も消灯を呼びかけます。キャンドルの灯りのもと、豊かな食材を育む大地を守り続けるために—必要なことを立ち止まってみんなで考えていきませんか。

**会場** ……大本山増上寺 (港区芝公園4-7-35) ※入場無料。当日、会場へ直接お越しください。 ※本イベントについて増上寺へのお問い合わせはお控えください。  
**主催** ……オイシックス・ラ・大地株式会社  
**特別協力** ……大本山増上寺、東京タワー  
**協力** ……一般社団法人日本キャンドル協会、カメヤマキャンドルハウス  
**協賛** ……みなと環境にやさしい事業者会議、遠忠食品株式会社  
**後援** ……日本イベント業務管理士協会、アースデイ東京、港区

※雨天決行(荒天により中止の場合あり)  
最新情報や詳細は、大地を守る会のSNSや100万人のキャンドルナイトホームページをご覧ください。



会場にはキッチンカーやさまざまなブースが出店。



2

# 夏休み自然エネルギー教室 2026.7.19(日) 13:30~16:00

昨年のイベントの様子は  
こちら



**楽**しく工作しながら自然エネルギーの力を体験できる、小学生を対象にした恒例のイベントです。今回は、ペットボトルを使ったソーラーカーを作ります。また、電気のしくみや、エネルギーについてなどのお話タイムもあります。楽しく遊んでしっかり学べる内容ですので、夏休みの自由研究にもおすすめです。

**会場** ……エコギャラリー新宿(新宿区) ※都営大江戸線「都庁前駅」より徒歩5分、JR「新宿駅」より徒歩15分  
**参加費** ……1組1,000円(税込) ※ソーラーカーキット1つを含みます。  
**定員** ……12組(対象:小学生※)  
**申込締切** ……2026年6月26日(金)  
**主催** ……大地を守る会 大地を守る・くらしからエネルギーを考える会  
※保護者の同伴が必要です。

ペットボトルを利用した  
手作りソーラーカーを、  
真夏の太陽の下で走らせてみよう!



手作りソーラーカー  
完成!

## 大地を守る会の寄付や募金

持続可能な食と未来を支える、産地や社会への支援です。皆さまのご支援をお待ちしております。



対象商品

<b>大地を守る 第一次産業支援基金</b>	自然災害の復興支援など、国内外の第一次産業を支援。	<b>食べて応援隊、大地を守る 未来募金(1口100円、500円)</b>
<b>互恵のための アジア民衆基金</b>	フェアトレード生産者の事業を低利融資で支え、産地の自立を支援。	<b> balanゴバナナ、 エコシュリンプ</b>
<b>東ティモール こども基金</b>	現地の生活や教育を支援。	<b>東ティモールコーヒー</b>
<b>大地を守る会 ルイボス基金</b>	南アフリカの小学校の教育・施設支援。	<b>ルイボス茶(有機栽培)、 みどりのルイボス茶(有機栽培)</b>
<b>種蒔人基金</b>	福島県喜多方市に伝わる水田の水路の保全を支援。	<b>種蒔人</b>
<b>スマイル・オリーブ 基金</b>	パレスチナの農家へオリーブの苗木代として支援。	<b>エキストラバージンオリーブ オイル(パレスチナ自治区産)</b>
<b>Table For Two</b>	アフリカ、アジアの子どもたちに給食を届ける活動を支援。	<b>有機栽培バナナなど</b>
<b>はちみつ基金</b>	現地の養蜂産業の発展と生産者の自立を支援。	<b>ミャンマー産はちみつ</b>
<b>ささエール うなぎ</b>	国産うなぎの資源回復に向けた研究や、伝統的な食文化を守る活動を支援。	<b>高知の清流奈半利川のうなぎ、 募金(1口50円)</b>
<b>WeSupport Family</b>	ひとり親世帯など、食の支援を必要とする家庭へ食品を届ける活動を支援。	<b>WeSupport Family 募金 (1口500円)</b>

生産者の食卓より



舟形マッシュルーム  
海藤さん

## 和食にマッシュルーム。これが合うんです

皆さんは普段マッシュルームをどんなふうに使っていますか? 洋風の料理にも合うけれど、私はずっと日本の食卓にのせていいと思います。椎茸やしめじの代わりにマッシュルームで炊き込みごはんやきのこ汁を作ってみると、だしが出て食感も良くて感激します。さらにおすすめなのが、丸ごとの天ぷら。大げさではなくおすすめした方全員から「作ってみたいおもしろかった〜」と感謝されるほど。私は衣にくぐらせて、米油で揚げ、塩で食べるのが好きです。



丸ごとの天ぷらに感動!

※編集後記\* たい肥から手掛けるマッシュルーム栽培を拝見しました。霞のような菌糸がまとまってきのこになる様子は想像を超えた神秘の世界。栽培にはたい肥の原料と水しか使っていないので、マッシュルームは菌の発酵食品を食べて育っているようなものだと思います。濃厚な野性味を感じるはそのせいかと納得しました。(編集部・青木)

## NEWS大地を守る [WEB版]

大地を守る会  
WEBサイト内  
「学ぶ」から

<https://www.daichi-m.co.jp/manabu/>



## 大地を守る会 [イベント情報]

イベントの  
お申し込みは  
こちらから

<https://www.daichi-m.co.jp/event/>



### 注意事項

当社は、大地を守る会のイベント及び大地を守る会が告知する他団体のイベントにお申し込みいただく際、ご記入いただく個人情報をお申し込み内容に関する確認、参加者への連絡、抽選、抽選結果連絡、お問い合わせに対する回答、非常時に関する対応、イベントの質向上管理のために利用させていただきます。なお当社は、イベント等を旅行業者に業務委託する場合があります。この

場合、個人情報を開示することがあります。業務委託にあたっては、個人情報の保護に関する契約を締結し、業務委託先が契約を遵守するよう必要かつ適切な管理及び監督を行います。上記に同意の上お申し込みください。個人情報の取扱いに関するその他の条件については、当社ウェブサイトの個人情報保護方針をご確認ください。  
<https://takuhai.daichi-m.co.jp/Information/8>

### お問い合わせ

大地を守る会サポートセンター TEL●0120-158-183  
受付時間●月～金・午前9:00～午後5:00/土・午前9:00～午後1:00  
お問い合わせフォーム●<https://takuhai.daichi-m.co.jp/support>  
E-mail●[support@takuhai.daichi-m.co.jp](mailto:support@takuhai.daichi-m.co.jp)

●『NEWS大地を守る』に掲載している取り組みは、主に大地を守る会の宅配サービスの年会費・利用料で運営されています。



発行 オイシックス・ラ・大地株式会社  
東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー5階  
TEL 050-5306-8513