ぐんまのマイタケ

G-アナライズ＆ＰＲチームリポート 12



本資料に掲載されているキャラクターは、生成AIを活用して作成されたものです。

ぐんまは歴史ある「マイタケ」の産地

- **マイタケ**は、かつて**「幻のキノコ」**と呼ばれるほど希少な存在でしたが、1970年代に人工栽培技術が確立されました。その後、栽培技術の進歩により周年生産が可能となり、現在では日本を代表する栽培キノコの一つとなっています。

- **群馬県**では、人工栽培技術の普及が進んだ1981年から県内各地で本格的な生産が始まりました。研究・技術開発の初期段階から生産振興に取り組み、現在では全国有数の産地へと発展しています。

- **群馬県生まれの品種「森51号」**（1978年発売、森産業株式会社）の登場により、安定生産が可能となり、**全国各地へ普及**しました。

【群馬県の主要産地】

富岡市、高崎市、安中市、
前橋市、吉岡町ほか（生産量順）

群馬県内各地で生産されており、年間を通じて生産者こだわりの1品を味わうことができます。





群馬県は
生産量・産出額ともに
全国第8位！



●生産量※1　1,270.9 t
●産出額※2　7.3　億円

※1 令和6年特用林産基礎資料（農林水産省）
※2 令和6年林業産出額（農林水産省）

豆知識①　～マイタケの名前の由来～

仮説1	山で発見すると、あまりの嬉しさに「思わず舞い踊った」ことに由来する説
仮説2	傘が重なり合うマイタケの形が、蝶が舞う様子に見える説

見つかれば舞うほど嬉しい！　それが舞茸

マイタケはどうやってできる？

- **キノコの栽培方法**は**原木栽培**[1]と**菌床栽培**に大別されますが、マイタケは後者が一般的な栽培方法です。
- **菌床栽培**では、広葉樹のチップである「おが粉」に栄養材[2]と水を混ぜた培地を高温殺菌した後、マイタケの種菌を植えます。一定の期間培養した後、温度や湿度を調整し、マイタケの芽の成長を促します。傘が十分に展開したタイミングで収穫します。

[1]原木に穴をあけて種菌を打ち込み、菌糸を蔓延させ、キノコを発生させる方法です
[2]小麦由来のフスマやおからなどが用いられます

マイタケの菌床栽培





晩夏から秋、ミズナラ、トチ、クリなどの広葉樹の根際や切株などに発生。

1株の直径が50cmを超え、重さが10kgに達するものもあるとか…

探しても簡単には見つからない！



（菌床栽培の様子）

マイタケの主な栄養成分は？

ビタミンDを手軽に摂取できる食品

ビタミンDは、
カルシウムの吸収を助け、
骨の健康維持に役立つ
栄養素です。

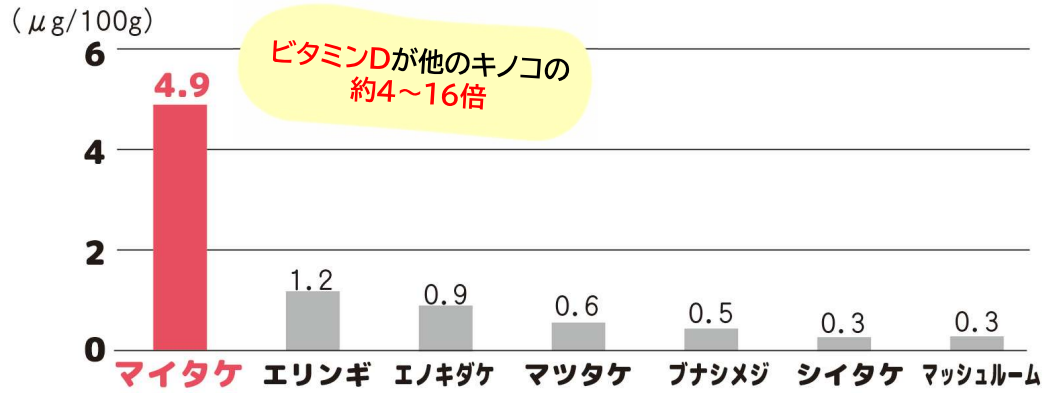


マイタケを食べて
ぐんまの恵みを
感じよう♪♪

低カロリーで食物繊維を摂取できる食品

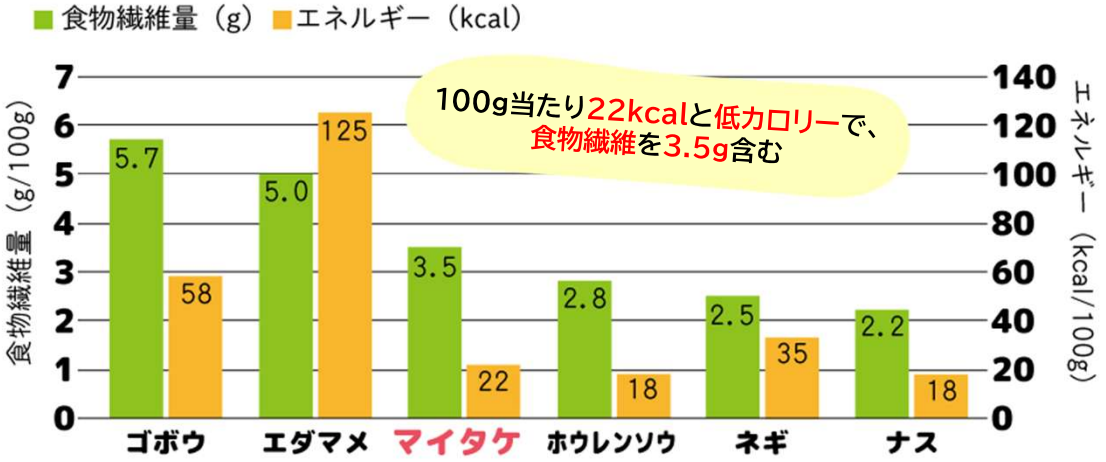
マイタケの食物繊維には、
β-グルカンが多く含まれています。
β-グルカンについては、免疫との関わりなどについて研究が進められています。[3]

キノコ類のビタミンD含有量



日本食品標準成分表（八訂）増補2023年の数値を引用。いずれも生の数値

食品別の食物繊維とエネルギーの比較



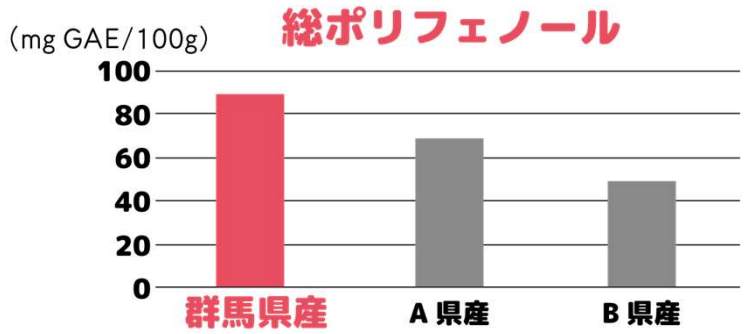
日本食品標準成分表（八訂）増補2023年の数値を引用。いずれも生の数値

【参考文献】
[1] A Giustina et al., Consensus Statement on Vitamin D Status Assessment and Supplementation: Whys, Whens, and Hows, Endocrine Reviews 45 (5) (2024) 625–654.
[2] A Giustina et al., A view on vitamin D: a pleiotropic factor?Nature Reviews Endocrinology 20 (2024) 202–208.
[3] Masuda Y, et al., Soluble β-glucan from *Grifola frondosa* induces proliferation and Dectin-1/Syk signaling in resident macrophages via the GM-CSF autocrine pathway, J. Leukoc. Biol. 91 (4) (2012) 547–556.

ぐんまのマイタケの分析結果

ポリフェノール

・今回の分析結果では、群馬県産は、**ポリフェノール**を100g当たり**89mg GAE**[1]含有していることが確認されました。
・**ポリフェノール**は、一般的に**抗酸化作用**があることが知られています。[2]

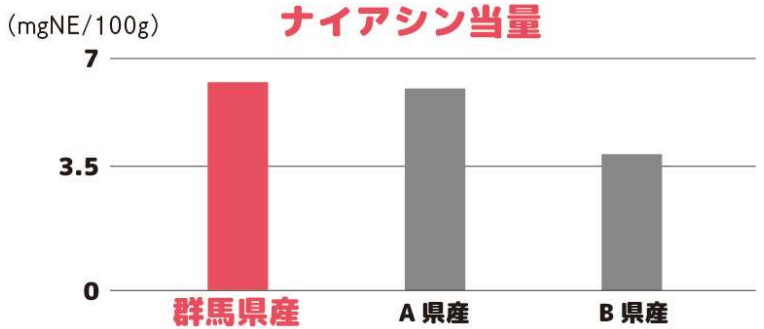


[1] GAE(総ポリフェノール量):食品に含まれるさまざまなポリフェノールを、共通の基準物質(没食子酸)に換算して表した量です。
[2]出典: Jian-Yong Wu et al., Bioactive Ingredients and Medicinal Values of *Grifola frondosa* (Maitake),Foods 10(1) (2021) 95.

分析機関:シンワフーズケミカル(株)

ナイアシン(ビタミンB3)

・今回の分析結果では、群馬県産は、**ナイアシン当量**を100g当たり**6.1mg NE**[3]含有していることが確認されました。
・ナイアシンは、食事から摂った糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーへ変える際に働くビタミンです。[4]



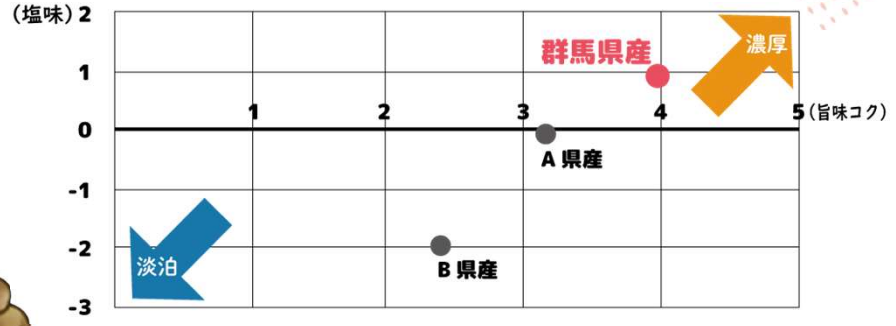
[3] NE(ナイアシン当量):食品に含まれるナイアシンと、体内でナイアシンに変わる成分(トリプトファン)を合わせて評価した量です。
[4]出典: R Freese･V Lysne., Niacin – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023, Food & Nutrition Research 2023 (67) (2023) 10299.

分析機関:シンワフーズケミカル(株)

風味の特徴

・今回の味覚センサー[5]による分析結果では、群馬県産は、食べた後も旨味が続く「旨味コク(旨味の余韻)」が特徴的でした。

噛むほどに広がる、豊かなコクをご堪能あれ！

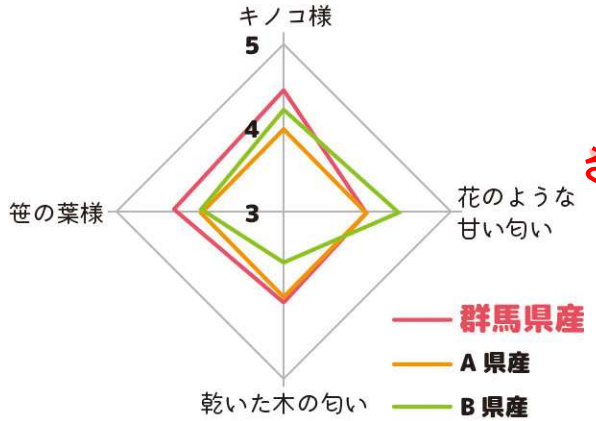


[5]味覚センサー:人間の味覚を模倣したセンサー技術で、食品の味を数値化する装置です。一般的に、測定値に1以上の差があると、多くの人が味の違いを認識できるとされています。

分析機関:群馬県産業技術センター(味覚センサー:味認識装置TS-5000Z)

香りの特徴

・今回の官能評価分析[6]の結果では、群馬県産は、青々とした笹の葉を思わせる清涼感や、湿った木や土が醸し出す力強いキノコ本来の香りが特徴的でした。



群馬の豊かな自然を感じさせる香りをご堪能あれ！

[6]官能評価分析:JIS Z 9080:2004「官能評価分析－方法」5.3.5(採点法)に準拠専門家パネル5名による7段階評価

分析機関:(株)味香り戦略研究所



※分析検体:群馬県産は4検体の平均値、供試品種は森51号(森産業株式会社)、A県産、B県産(ともに他県)の供試数は各1検体(流通品)

マイタケを使ったレシピ

マイタケとえびの酒かすみそ焼き



マイタケ･･･100g
殻つきえび(ブラックタイガーなど)･･･8尾
ねぎ･･･1/2本
[A]しょうがのすりおろし･･･1かけ分
[A]酒かす･･･大さじ3
[A]みそ･･･大さじ2
[A]しょうゆ･･･小さじ1/2
[A]水･･･大さじ1
塩･･･少々
ごま油･･･小さじ2

1. マイタケは食べやすい大きさにほぐす。
   ねぎは縦半分に切ってから、長さ5cmに切る。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。塩適量(分量外)をふってもみ、流水で洗って水けをふく。Aは混ぜる。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、マイタケ、ねぎ、えびを入れて塩をふる。えびの色が変わるまで3分ほど炒める。
3. 耐熱の器に2を移し、Aを全体にかける。オーブントースター(1000W)で表面に焼き色がつくまで7～8分焼く。

レシピ考案／ワタナベ マキ(オレンジページ2026年11月2日号掲載)

マイタケのオーブントースター焼き



マイタケ･･･300g
オリーブオイル･･･大さじ1
酒･･･大さじ1
塩･･･小さじ1/4
黒コショウ･･･適量
刻みパセリ･･･適量

1. マイタケは食べやすい大きさにほぐし、ボールに入れる。
2. 1に酒、塩、黒コショウ、オリーブオイルをその都度絡めながら入れる。
3. トレーにクッキングペーパーを敷き、2を乗せ広げる。
4. オーブントースターで10～15分焼く。
5. 汁ごと器に盛り、黒コショウとパセリをふる。

レシピ考案／有限会社妙義産業

マイタケのリゾット

[A]マイタケ(ほぐす)･･･1パック
[A]玉ねぎ(みじん切り)･･･ 1/4個
[A]ベーコン(1㎝幅)･･･ 1枚
白ワイン･･･大さじ2
白飯･･･茶碗2杯分
コンソメ(顆粒)･･･小さじ1
水･･･150ml
パルメザンチーズ･･･大さじ1
塩･･･少々
黒コショウ･･･少々
オリーブオイル･･･大さじ1.5
刻みパセリ･･･適量



マイタケレシピ
まだまだあります！

1. フライパンにオリーブオイル、Aを入れて炒め、火が通ったら白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
2. コンソメ、水を加えて沸いたら、白飯をほぐしながら煮る。
3. 水分が少し残る程度のところでパルメザンチーズを加えて混ぜ、火を止めて塩で味をととのえる。
4. 器に盛り、黒コショウとパセリをふる。

掲載元／有限会社妙義ナバファーム　レシピ考案／近藤 由香子

≪食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。≫

マイタケを購入する！食べる！ 店舗情報



群馬まいたけセンター直売所

生産施設併設の直営店。新鮮なマイタケや加工品の購入が可能です。無料の工場見学もあり、発生の様子を窓越しに見る事が出来ます。

住所：群馬県北群馬郡吉岡町大字上野田1329-571
TEL：0279-54-8976

販売店



キノコ・輪大（ワールド）直売店

県品評会で最高賞20回以上の生産者直営店。
徹底管理で育った抜群の香りと食感、直売ならではの鮮度とボリュームが魅力。

住所：群馬県高崎市倉賀野町6203
TEL：027-346-6159

販売店

道の駅 川場田園プラザファーマーズマーケット

利根沼田産の新鮮なマイタケが勢揃い。旨味が凝縮された乾燥マイタケもお土産に大人気。広大な市場で旬の味覚を堪能できます。

住所：群馬県利根郡川場村大字萩室385
TEL：0278-52-3712

販売店

道の駅 尾瀬かたしな 農産物直売所 かたしな屋 /かたしな食堂

尾瀬マイタケのメニューが人気。
源泉かけ流しの足湯（冬期休業）や展望テラスも併設され、絶景と共に地元の恵みを五感で楽しめます。

住所：群馬県利根郡片品村大字鎌田3967-1
TEL：0278-25-4644

販売店　飲食店



道の駅 まえばし赤城 Akagi FarmLife

ライブ感をコンセプトにした直売所。生産者が売り場に立ち、マイタケや四季折々の野菜、果物のほか、オリジナル商品やお土産品を展開。

住所：群馬県前橋市田口町36
TEL：027-233-0070

販売店



道の駅 くろほね・やまびこ特産物直売所/お食事処

黒保根産の香り高いマイタケや手作り味噌が並ぶ直売所。
食事処も併設し、新米など地元の味覚を堪能できます。

住所：群馬県桐生市黒保根町下田沢91-4
TEL：0277-96-2575

販売店　飲食店



道の駅 甘楽

妙義山の自然が育んだこだわりのマイタケを販売。
豊かな香りと食感が自慢です。
新鮮な地元野菜と一緒にご家庭でどうぞ。

住所：群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡444-1
TEL：0274-74-5445

販売店



道の駅 八ッ場ふるさと館八ッ場市場

ダム湖を望む絶景と足湯が魅力。
地元産の新鮮で歯ごたえ抜群なマイタケを販売しており、ドライブのお土産に最適です。

住所：群馬県吾妻郡長野原町大字林1567-4
TEL：0279-83-8088

販売店



レストラン花咲

日帰り温泉施設内にある食事処。地元片品産のマイタケと尾瀬ドリームポークを贅沢に使用した、バター香る「尾瀬まいたけ丼」が看板メニュー。

住所：群馬県利根郡片品村大字花咲1113
TEL：0278-20-7111

飲食店



安中市農産物直売所 碓氷峠のまゆっ娘

妙義山麓の生産者が運営する直売所。
こだわりの肉厚マイタケを新鮮なまま直接購入できます。

住所：群馬県安中市松井田町五料654-1
TEL：027-393-4657

販売店

G-アナライズ＆PRチームは、群馬県産農畜産物について、おいしさや健康に関わる成分を分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組みです。
群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチームです。

G-アナライズ＆PRチーム
ぐんまブランド推進課　027-226-3129