



朗読音声のダウンロード
Audio download

しいたけ



★読む前に Before you read

《多読の読み方》

多読とは、とてもやさしい本から楽しくたくさん読んで日本語を身につけていく方法です。

次の4つのルールを守って楽しく読みましょう。

1. やさしいレベルから読む
2. 辞書を引かないで読む
3. わからないところは、とばして読む
4. 進まなくなったら、他の本を読む

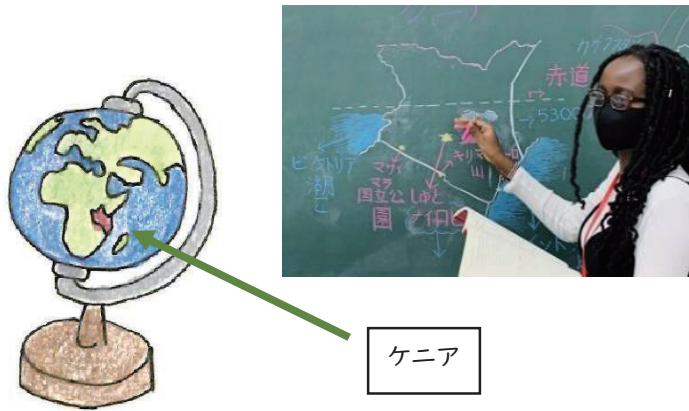


《How to do Tadoku》

Tadoku recommends that everyone should start with very easy books and enjoy a lot of them following the 'Four Golden Rules' below.

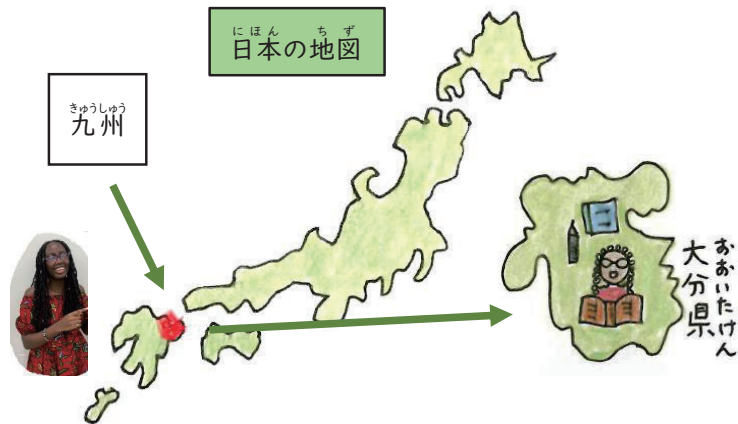
1. Start from scratch.
2. Don't use a dictionary.
3. Skip over difficult words, phrases and passages.
4. When the going gets tough, quit the book and pick up another.





ケニア

わたしは、ケニアから来た留学生です。
 現在、九州の大分県にある大学で勉強しています。



今日は日本語の先生の家で、パーティーがあります。

先生が、日本の料理を作ってくださいます。

私たちも料理を作るのを手伝います。



せんせい いえ だいどころ ちゃいろ
先生の家の台所にまるくて、茶色いものがありました。

かた き
固くて、木のようです。

おもちゃでしょうか。アクセサリーでしょうか。

クッキーでしょうか。



とも き
友だちに聞いてみました。

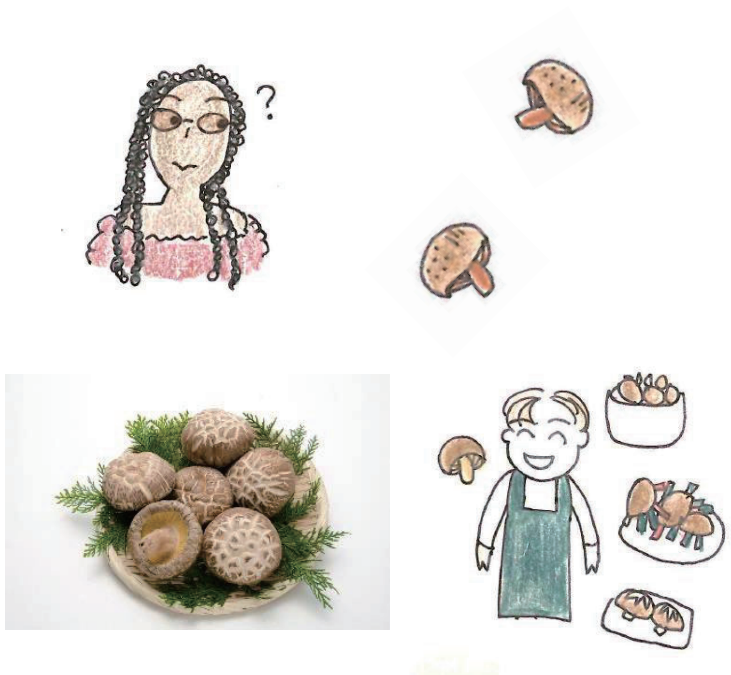
インドから来た友だちは「見たことはあります。

でも、名前はわかりません」と言いました。

ウズベキスタンから来た友だちも

「見たことはあります。でも、食べたことはないです」

と言いました。



わたし せんせい なん き
私は先生に「これは何ですか」と聞きました。

せんせい
先生は「これは、ほしいたけです。ほしいたけは、しいたけを
ほしたものです。おおいたけん つく
で、今日はみなさんに、しいたけの料理を食べてほしいです」
とおっしゃって、りょうり つく はじ
料理を作り始めました。



わたし なん や さい おも
私は「しいたけって、何だろう。野菜かな」と思いました。

せんせい や さい からだ た もの
先生は「しいたけはね、野菜じゃないけど体にいい食べ物で
すよ。ほしいたけは、かた みず い やわ
料理に使います」と教えてくださいました。



しいたけの料理ができました。柔らかくて、とてもおいしいです。
先生が「しいたけは、おいしいだけでなく、とても体にいい
ですよ」とおっしゃったので、私もしいたけの料理を作ってみた
いと思いました。



先生に「しいたけは、どこにありますか」と聞くと、
「しいたけは、山にありますよ」と教えてくださいました。
私はしいたけを探しに山へ行ってみることにしました。





やま なか ある き
山の中を歩いていると、木がたくさんきれいに並んでいました。

その木をよく見ると、たくさんのしいたけがありました。

わたし
私は、しいたけを見つけました。



木のところに、おじさんがいました。

わたし
私はおじさんに「こんにちは。しいたけがたくさんありますね。」

しいたけは、とてもおいしいし、体にもいいそうですから、

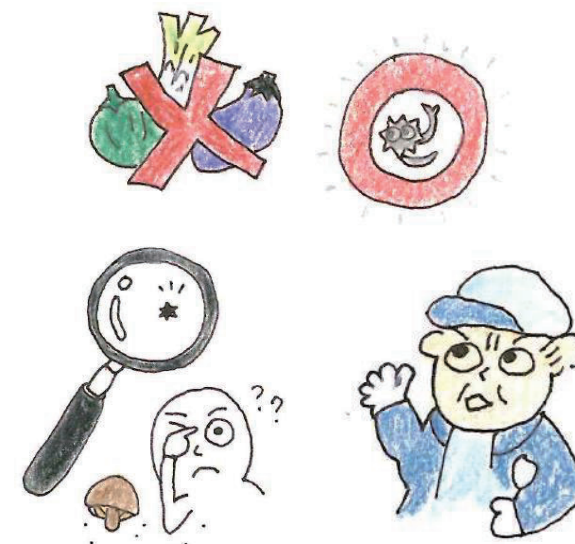
わたし くに も かえ
私の国に持って帰りたくたいです。しいたけの木を持って帰ること

はできますか。わたし もしいたけをつくりたいです」と言いました。



すると、おじさんは、私^{わたし}を見て「しいたけが好きなのはうれしい
けど、しいたけを作るのは難しいよ。それに、しいたけの木は
飛行機^{ひこうき}に乗せられないよ」とおっしゃいました。

私は「私^{わたし}のお母さんは、庭^{かあ}でトマトやきゅうりを作っている
から、しいたけも作ることができると思います」と言いました。



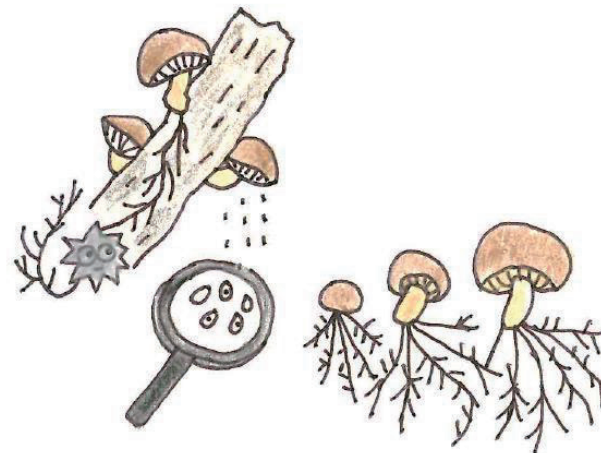
おじさんは「しいたけは、野菜^{やさい}じゃないよ、菌^{きん}だよ。菌^{きん}は目に
見えないから、しいたけを作るのは難しいよ」と説明してくだ
さいました。でも、私は「菌^{きん}」という言葉^{ことば}がわかりませんでした
から「菌^{きん}って、何^{なん}ですか。しいたけは、野菜^{やさい}じゃないということ
ですが、それでは、しいたけってどうやって作るんですか」と質問
しました。



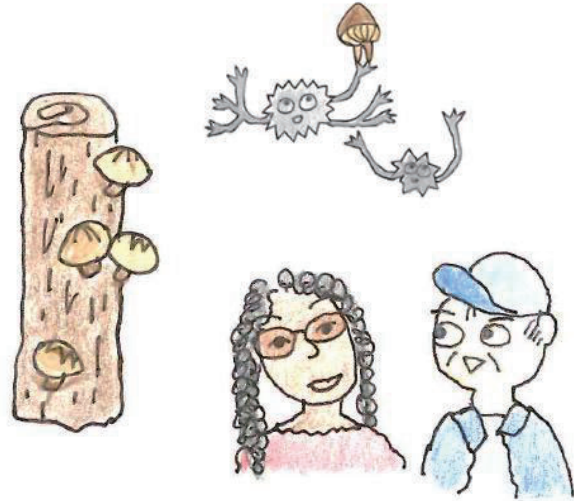
菌とは何でしょうか。菌は、目に見えないぐらい小さい生き物
 です。いろいろな菌の働きで、私たちは、いろいろな食べ物を
 作っています。

牛乳に菌を入れると、ヨーグルトになります。

麦のジュースに菌を入れると、ビールになります。



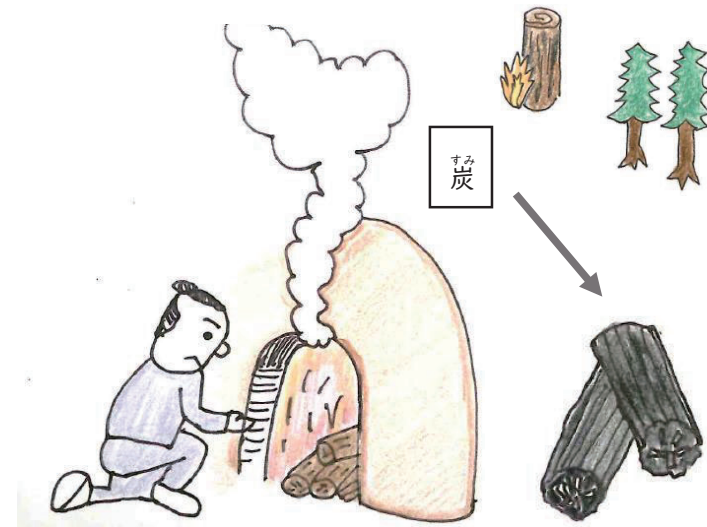
ヨーグルトやビールのように、何かの中に菌を入れて別の
 食べ物を作ることもあります。しかし、しいたけの菌は、
 木から栄養をとって大きくなったものです。しいたけは、菌だけ
 で食べ物になります。木の中で、しいたけの菌が大きくなるの
 です。



おじさんは「しいたけは、^{きん き なか はい}菌が木の中に入って、^{なが じかん}長い時間を
^{おお}かけて大きくなるんだよ。今^{いま}の大分県^{おおいたけん}では、たくさんしいたけを
^{つく}作っているけれど、むかしは、しいたけを作るのは^{むずか}難しかった
^いんだ」と言って、大分県^{おおいたけん}のしいたけの^{れきし}歴史について話^{はな}してくださ
 いました。

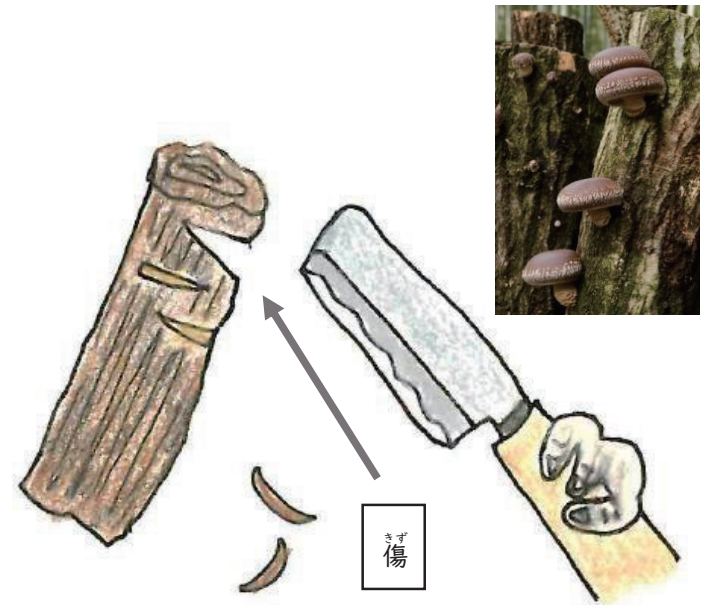
^{げん べ え}
 源兵衛さんといいたけ

^{いま やく ねんまえ ぶんご くに げんざい おおいたけん}
 今から約350年前、豊後の国(現在の^{おおいたけん}大分県)に、
^{げん べ え}源兵衛さんという人^{ひと}が住^すんでいました。
^{げん べ え}源兵衛さんの仕事^{しごと}は、^{すみ}炭^{つく}を作ることでした。
^{すみ}炭^きは、木^きを切^きってから焼^やいて作^{つく}ります。

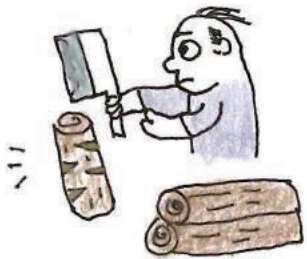




げんべえ
 源兵衛さんは、ある日、炭を作るときに使わなかった
 ふるき
 古い木に、しいたけがたくさんあるのを見つけました。
 でも、新しい木には、しいたけはありませんでした。
 げんべえ
 源兵衛さんは「もしかしたら、しいたけは、古い木だけ
 から出るのかもしれない…」と思いました。

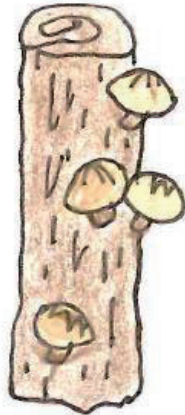


げんべえ
 源兵衛さんは、しいたけがある古い木をよく見
 ました。ふるき
 古い木には、源兵衛さんが木を切った
 ときにできたきず
 傷がありました。
 しいたけは、きず
 傷のところがありました。



げんべえさんは古い木の傷のところから
しいたけが出て考え、古い木に
たくさん傷をつけて長い間待ちました。

げんべえさんが思ったとおり、
傷のところからしいたけが出ました。



げんべえさんが始めた方法で他の人たちも
古い木に傷をつけて、しいたけを作るよう
になりました。



わたしは、源兵衛さんはしいたけを作る方法を見つけたから
すごいと思いました。

でも、おじさんの話によると、源兵衛さんは菌をまだ知りません
でした。そのため、木に傷をつけても、菌が入らなかったときは、
しいたけは出なかったそうです。

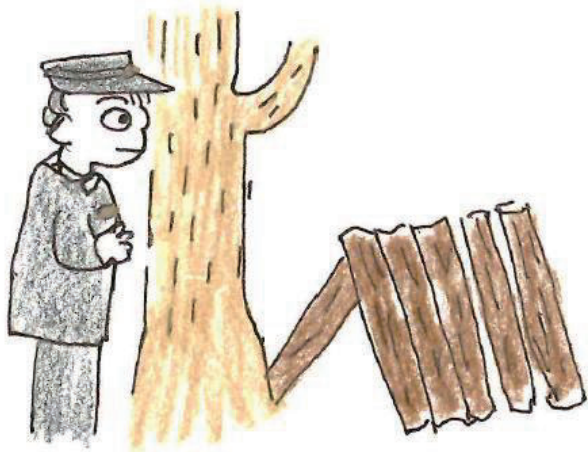


わたし
私はおじさんに「しいたけの菌は目に見えないから、源兵衛
さんは菌のことはわからなかったんですね…。それでは、
どうして大分県では、たくさんのしいたけが作られるようになっ
たんですか。今は、とてもたくさん作られていますよね」
と質問しました。

すると、おじさんは「大分県のしいたけには、源兵衛さんの他に
もう一人、大切な人がいるよ。しいたけの作り方を簡単にした
もりきさくさんという人だよ」と言って、私にもりきさくさんの話をし
てくれました。

もりきさく
森喜作さんといいたけ

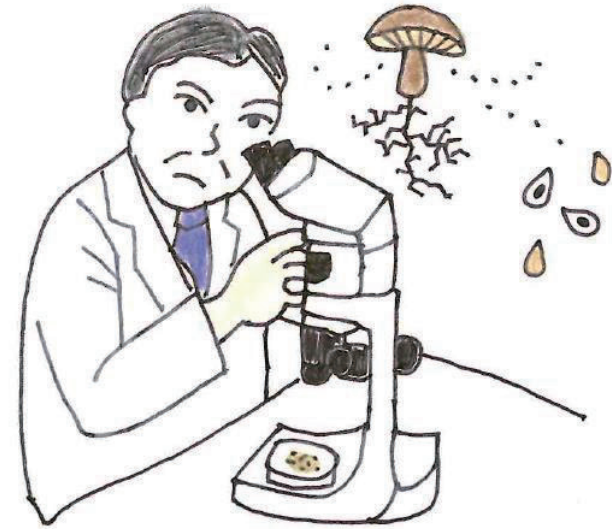
ねん まえ だいがくせい おおいたけん
80年ぐらい前のことです。ある大学生が大分県の
やま なか ある だいがくせい
山の中を歩いていました。大学生は、しいたけの
き まえ ひとり おお こえ な
木の前で、一人のおじいさんが大きな声で泣いて
いるのを見ました。



おじいさんは「しいたけ、出てくれ。しいたけが出ないと、
わたしがこの村から出て行かなければならない」と言って泣いて
いました。
おじいさんは、村の人たちにお金を借りてしいたけを作っ
ていましたが、しいたけが出ないと、村の人たちにお金を返す
ことができないのです。



おじいさんは、^{むら}村から^で出て^い行くと、^{せいかつ}生活できなくて^し死んで
しまうかもしれません。大学生はおじいさんの^{はなし}話を^き聞いて
おじいさんのことがとても^{しんぱい}心配になりました。
どうすれば、しいたけを^{つく}作ることができるでしょうか。



だいがくせい ^{だいがく} ^{のうぎょう} ^{べんきょう}
大学生は大学で農業を勉強していたので、
おじいさんのような^{ひと}人^{たす}たちを助けたいと思いました。
そして、みんながしいたけを^{つく}作りやすくするために、
しいたけの^{きん}菌^{けんきゅう}の研究^{はじ}を始めました。

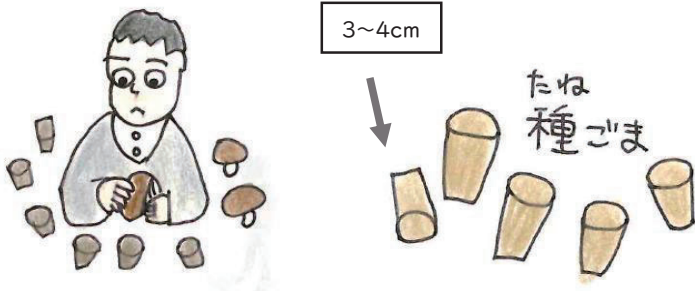
この大学生が、森喜作さんです。森喜作さんは、顕微鏡で

菌を見て、毎晩遅くまで研究しました。

そして、菌を小さな棒のかたちにする方法を考えました。

この棒にはしいたけの菌が入っています。

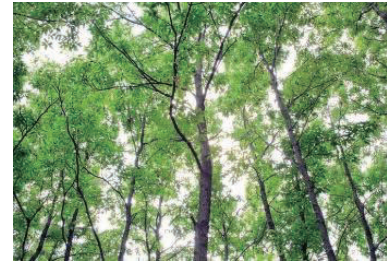
「種ごま」と言います。



種ごまのかたちになると、木に入れやすいです。

森喜作さんは、この方法を使って、しいたけを野菜のように

簡単に、たくさん作ることに成功しました。



私は森喜作さんのアイデアに、とてもおどろきました。

そして、困っているおじいさんのために、しいたけを作る方法

を考えた森喜作さんは、とても優しい人だと思いました。

おじさんによると、大分県は、山が多くて、しいたけを作るた

めの木もたくさんあるから、しいたけがたくさん作られるよう

になったそうです。



わたしはおじさんの話を聞いて、大分県のしいたけには、

長い歴史があることがわかりました。

私が「小さな菌が大きなしいたけになるのは、すごい

と思います」と言うと、おじさんは「それでは、今、どうやって

しいたけを作っているか教えてあげよう」と言って、

しいたけの作り方を説明していただきました。



しいたけができるまで

しいたけは、クヌギやコナラの木で作られます。

大分県には、クヌギやコナラの木がたくさんあります。

木は10年ぐらいで大きくなります。

しいたけを作るために、まず、秋に木を切ります。

木を同じ大きさに切って、乾燥させます。



木が乾燥したら、種ごまを
木に入れます。冬の寒いとき
に入れます。



次に、種ごまを入れた木を、
山の中に並べておきます。



そして1年半待ちます。
菌は、木の中でだんだん
大きくなります。



次の春になるとしいたけが
出ます。



しいたけが大きくなったら、とります。そして、乾燥させて、
ほしいたけを作ります。乾燥させると、腐らないし、
いつでも食べられます。

おじさんは「ほしいたけなら、軽いから国に持って帰ることも
できるよ。国の人たちにたくさん食べてほしい」と言って、
私にたくさんのほしいたけをくださいました。

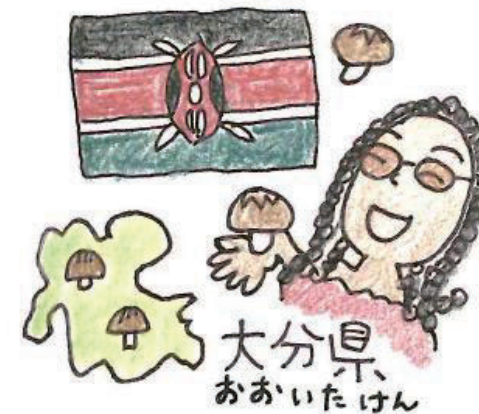


しいたけをつくるのはむずかしいですが、もって帰るのはかんたんです。

おおいたけん
大分県には、しいたけがたくさんあることがわかりました。

わたしは、しいたけの料理を作って、国に家族に食べてもらいたいです。

そして、どうしておおいたけんでは、たくさんしいたけが作られているかを、教えてあげるつもりです。



ほししいたけの
カロリーは、
1個、約4kcal
ヘルシーですね



ちよしや わたなべ わかな
著者:渡辺 若菜

おおいたはつ よ つく かい かいいん
(大分発わくわく読みものを作る会 会員)

きょうりよく
協力 :

MUNGAI Salome Ruguru (立命館アジア太平洋大学 留学生)

VALECHA Naman (立命館アジア太平洋大学 留学生)

BOYKHONOV Bobirjon (立命館アジア太平洋大学 留学生)

しゃしんでいきょう おおいたけんしいたけしんこうきょうざかい
写真提供:大分県椎茸振興協議会

<http://www.oita-shiitake.com/>

ページ:表紙、3、4、5、9、18(しいたけ)8、9、10、20、28、31(注から3つめ)(森の風景)

イラスト・上記以外の写真:渡辺 若菜

さんこうしりょう
参考資料:

もりさんぎょうかぶしきがいしゃ そうぎょうしゃ もり き さく
・森産業株式会社WEB サイト(創業者・森喜作)

<https://www.drmore.co.jp/about/founder/>

・『大分のしいたけ』(1980)伊東六郎 アドバンス大分

・日本食品標準成分表2020年版(八訂)第2章(データ)きのこ類

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

この本の中のイラストや写真の二次使用を禁じます。

