Deli-J デリジェイ 10月号

いつものぐんまにちょっとプラス＋

2026.9.25
Vol.304

シーズン到来！

群馬のキノコ

秋のおでかけ　［群馬のおいしい贈り物］富岡市
住まいと暮らし　［幸せ一杯］レストラン花咲
美と健康　［湯けむり国スポ・全スポぐんま2029］宮澤拓哉選手（ボウリング）

-table of contents-

■表紙「きのこ鍋」
■巻頭特集「群馬のキノコ」
■群馬のおいしい贈り物「富岡市」
■幸せ一杯「レストラン花咲」
■湯けむり国スポ・全スポぐんま 2029
「宮澤拓哉選手（ボウリング）」
■読者プレゼント

本県は「生シイタケ」の生産量が全国第3位、「マイタケ」「ナメコ」「ヒラタケ」が全国第8位など、全国有数のキノコ生産県として知られている。上毛三山をはじめ、豊かな緑に囲まれた生育環境に恵まれ、いろんな場所で天然のキノコも発見できる。色や形に特徴があるキノコも多く、観察するだけでワクワクする。ただ、山にはルールがあり、クマと遭遇するリスクも、命の危険がある毒キノコもある。安全にキノコを楽しむためのポイントや、自宅でキノコ狩りができる栽培キット、県内で生産している珍しいキノコをまとめた。

毒キノコに注意！

群馬県林業試験場によると、毒があるかないかの判断基準について、全てのキノコに共通する見分け方はないので、とにかく知らないキノコは食べないことが重要。毒成分もさまざまで、食後30分～1時間で中毒症状が出る毒から、半日～1日後に臓器不全を引き起こす毒まで多種多様なので、食用と毒キノコの選別は難しい。死亡することもあるので味見や試食はとても危険。「キノコは食べられる」という思い込みを捨てるべきだという。

毒キノコによる食中毒を防ぐ5原則

分からないキノコは ①採らない ②食べない ③売らない ④人にあげない ⑤もらわない

こんなことにも注意を

- 同種のキノコでも育つ場所によって形や色、サイズが変わるので安易に種類を特定しない
- 食べられるキノコのそばに毒キノコが生えていることもあるので、一つずつ見極める必要がある

カエンタケ
猛毒として有名。食後30分から、発熱、悪寒、嘔吐、下痢、腹痛、手足のしびれなどの症状を起こす。2日後に、消化器不全、小脳萎縮による運動障害など脳神経障害により死に至ることもある。ベニナギナタタケと間違えやすい

ツキヨタケ
シイタケやヒラタケ、ムキタケと間違えやすい。死に至ることもある

ニガクリタケ
ナメコ、クリタケ、ナラタケ、ナラタケモドキと間違えやすい。死に至ることもある

ベニテングタケ
食後30分ほどで下痢、嘔吐、腹痛といった症状が現れ、めまい、錯乱、運動失調、幻覚、興奮、抑うつ、痙攣など神経系の症状も現れる。タマゴタケと間違えやすい

ドクツルタケ
シロマツタケモドキ、ハラタケ、ツクリタケと間違えやすい。死に至ることもある

クサウラベニタケ
ウラベニホテイシメジ、ハタケシメジ、ホンシメジと間違えやすい

カキシメジ
シイタケやチャナメツムタケと間違えやすい

オオシロカラカサタケ
カラカサタケやマントカラカサタケと間違えやすい

持ち込むと、キノコの種類を鑑定してもらえる

群馬県林業試験場
榛東村新井2935
Tel：027-373-2300

ニセアシベニイグチ
カサは淡い灰褐色や赤褐色、黄褐色までバリエーションがある。胃腸系の中毒を起こす毒キノコ

ツノシメジ
小さな角に覆われている。食べられる

ハナガサイグチ
鮮やかなオレンジ色。食毒不明とされている

アカジコウ
紅色の美しいカサで、食用で味も良いが、似た色の毒キノコもあり、注意が必要

ニカワハリタケ
カサの裏に針状の突起が密生しており、別名「ネコノシタ（猫の舌）」とも呼ばれる。食べられる

ハナビラタケ
花びらが咲き広がっているような姿。サンゴのような独特な形状ともいわれる。食用として人気が高い

カメムシタケ
いわゆる冬虫夏草の一種。生きたカメムシの中で増殖し、カメムシが死ぬと体外に菌糸を伸ばす

シャカシメジ
灰色～灰褐色のカサの直径は1～4cmほどで群生している。食べられる

キノコ観察に出かけよう！

日本には、およそ10,000種類のキノコがあるとされる。そのうち食べておいしいキノコは約200種で、明らかな毒キノコも約200種あるという。毒はないものの、硬かったり、臭かったり、まずかったりして食用に適さないキノコは2600種ほどあるとされる。

残りの約7,000種は種が確定できず、名前も付いていない不明種。その中には、ものすごくおいしい新種があるかもしれないし、未知の猛毒キノコがあるかもしれないなど、キノコの世界は知られていないことも多い。

本県に分布するキノコに詳しい「群馬県野生きのこ同好会」の観察会に同行して、群馬みなかみほうだいぎキャンプ場のキノコを調べた。この日は手分けして2時間で約80種が見つかった。その一部を写真付きで紹介する。観察会では季節や場所によるが、2時間ほどで130種以上確認できることもあるという。

群馬県野生きのこ同好会

採集したキノコについて情報交換する同好会員

キノコを通して自然に親しみ、環境に関心を持ってもらいたいと1990年に発足。会員は現在約130人で、幼稚園児から菌類研究者、キノコ採り名人、家族連れ、90代の生き字引まで、幅広い年齢層の参加者が和気あいあいと情報交換し合い、知識を共有している。

野山を散策しながらキノコの生態を確認する観察会を定期的に実施しているほか、毎年、甘楽町の道の駅甘楽で200種以上のキノコが並ぶ展示会を開いたり、富岡市の県立自然史博物館でワークショップを行ったりして、キノコの魅力発信にも力を入れている。

▶ 10月の観察会は25（日）9:00～南牧村の予定

群馬で栽培されている珍しいキノコ

月夜野きのこ園

1992年に創業し、国内でも栽培が珍しいキノコを生産・販売している月夜野きのこ園に一押し商品を紹介してもらった。

シイタケ

生産者が少ない品種のシイタケ。肉厚でくせが少なく、旨みが強い。フライパンで蒸し焼きにして、塩で食べるのがおすすめだという。

タニガワタケ 谷川茸

アワビのようなコリコリとした食感と強い旨味からアワビタケとも呼ばれる。キノコの品種「バイリング」とエリンギを掛け合わせて開発。地元の名峰の名前をもらった。高さは約16㎝で軸の横幅は6㎝ほど。エリンギよりもえぐみが少なく、甘みが強い。厚めに切ってソテーにすると、アワビのような歯触りが味わえる。

ユキワリタケ 雪割茸

積もった雪を割って生えてくるイメージで命名された。長さが30㎝ほどあり、根元まで食べられる。エノキダケよりも軸が太く、シャキシャキとした歯応えがあり、熱してから冷まして食べるとイカそうめんのような味がするという人も。茹でてわさび醤油、バターと塩コショウで炒めてレモンを絞ってもおいしい。

30㎝

月夜野きのこ園
みなかみ町後閑1170
Tel.0278-62-1673

日本ふくろ茸ファーム

中華料理や東南アジアなどで広く食べられているフクロタケ。シイタケ、マッシュルームと並び世界三大栽培用キノコに数えられているが、消費期限が短いことから販売が難しく、日本で専門的に育てているのはここだけだという。

卵のような袋の中に小さいカサのキノコがあり、独特の食感が楽しめる。ファンも多く、国内の専門料理店では水煮された缶詰が使われている。

生のフクロタケは2日ほどしか日持ちしないため、流通量は極めて少ないが、水煮では味わえない旨みを強く感じられる。炒めても、煮てもおいしい。出汁がしっかり取れるので、スープや鍋料理にもぴったりだという。

冷凍真空パックをネットショップで販売しているほか、採れたての生のフクロタケを直売している。生産の都合で直販できないときもあるので、電話で事前確認を。

鳥の卵のようなフクロタケ

切断すると中にも小さなカサがある

日本ふくろ茸ファーム
榛東村山子田2622-3
Tel.0279-26-2296

キノコ採集の注意点

県内に出現したクマ（県提供）

① 出荷制限
原子力災害対策特別措置法第20条に基づき、国が野生のキノコの出荷を制限している。県内の対象地域は沼田市、安中市、みどり市、中之条町、長野原町、嬬恋村、草津町、高山村、東吾妻町、片品村、川場村、みなかみ町の12市町村で、県は関係機関に出荷・販売を差し控えるよう要請している。

② 森林窃盗罪
森林法第197条では「森林においてその産物（人工を加えたものを含む。）を窃取した者は、森林窃盗とし、3年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金に処する」としている。他人所有の山で勝手に野生キノコを採集することは禁止されている。

③ クマ
被害に遭わないためには、クマと出合わないことが重要。複数人で行動する。鈴やラジオなど音を出るものを身に付ける。クマが活発な早朝や夕方を避ける。周囲の音を警戒し、足跡やふんなどでクマの気配を感じたら引き返す。もし遭遇してしまったら、背中を向けずに後ずさりしてゆっくり離れる。すぐに逃げられなければ、隠れる。襲ってきたら撃退スプレーを使う。

④ 特別保護地区
自然公園内で特にすぐれた景観や原生状態を保持している「特別保護地区」では、植物の採取はもちろん、落ち葉や石を拾ってくることも禁止されている。

⑤ コンプライアンス（法令順守）
このほかにも、キノコ採集する場所や状況によって、さまざまな法律や条例が関わってくる。法令を順守し、社会的規範や倫理に従って誠実で良識ある行動を心がける。

おうちで気軽にキノコ狩り

野生動物に遭遇する危険や法令に違反するリスクなく自宅でキノコ狩りを楽しめる栽培キットが発売されている。森産業株式会社（桐生市）の「もりのきのこ農園」シリーズは温度管理と水やりだけで室内で簡単に栽培でき、収穫を体験できる。採れたてのキノコが味わえて、育てる楽しみもあり、食育にもつながる人気商品。

同社は、世界で初めてシイタケの人工栽培に成功した農学者の故・森喜作博士が創業した。キノコの研究歴、キノコの品種登録数、キノコの種菌の売上シェアで日本一を誇り国内キノコ業界をけん引する企業の一つ。ネットショップ「森のきのこ倶楽部」を運営し、国産キノコの「おいしさ」「安心」「楽しさ」を一人でも多くの消費者に届けている。

ラインナップも充実。好きなキノコを育てられる

もりのきのこ農園（送料込み1980円）

食べられないけれど、これも人気！ 観賞専用の栽培キット「ヤコウタケ」

光を放つヤコウタケ

3週間から1カ月ほどで発生し、暗闇の中で緑色に光る。2～3日ほど楽しめるという。2027年3月発売予定

森のきのこ倶楽部 サポートセンター
沼田市町田町1600
（森産業株式会社 沼田事業所内）
Tel.0278-22-1455

2～4週間ほどで収穫できるナメコは市販のものよりもかなり大きく、食べ応え抜群。小売店に並ぶ機会が少ないとうタケも2～4週間ほどで収穫できる。旨みが強く、鍋やうどんつゆに入れるとだしも出てキノコもおいしく味わえる。

人気のシイタケ！

高さ17㎝、直径12㎝の円柱型栽培ブロックを水で洗い、付属の栽培袋に入れ、直射日光が当たらない場所に安置。1日に1～2回霧吹きで水を与え続けると、1週間ほどで収穫できる。1回目は30～50個採れる。マニュアル通り管理すると3回収穫できるが、2回目、3回目の発生量は少なめ。採れたてのシイタケは匂いが少なく、キノコ臭が苦手な人でも食べやすい。

群馬のおいしい贈り物 vol.31

あの人に、食べてほしい。

富岡じまんの手みやげ

マルイ農園

ドラゴンフルーツ　1kg（2～3玉）1,700円

完熟した上品な甘さ 南国のスーパーフード

サボテン科の南国果実「ドラゴンフルーツ」を、ハウス栽培し、富岡市での生産に成功したマルイ農園。例年7月下旬から12月頃に収穫期を迎える。一般的な輸入品は完熟前に収穫されるが追熟しないため、同園ではギリギリまで樹上で完熟させる。台湾から苗を仕入れ、有機由来の素材を取り入れた土づくりや散水の仕方など、独学で約3年にわたり試行錯誤を重ねた。苦労の末にたどり着いた果実は、さっぱりとした上品な甘さとあふれる果汁、サクッとした歯ごたえが魅力の逸品だ。

「レッドピタヤ」は外皮以上に鮮烈な赤色の果肉で、食卓を華やかに彩る。冷やして縦半分にカットしスプーンですくうほか、角切りにしても良い。スムージーやヨーグルト、サラダに入れるなどアレンジもおすすめ。抗酸化作用の高いポリフェノールやビタミン、食物繊維を豊富に含み、美容や健康を気遣う人への贈り物にも喜ばれている。購入は公式オンラインストアまたは電話で注文を。

住 富岡市宮崎739
電 0274-67-7090
営 9:00～15:00
休 シーズン中（～12月）無休
※臨時休業の場合あり
URL https://marui-farm.net

インパクトのある真っ赤な箱に、一つずつ緩衝材で包まれたドラゴンフルーツが並ぶ

※手みやげは読者から寄せられた情報をもとに、デリジェイで選定しています。情報提供は、読者プレゼント応募はがき、またはメール（tyr@tj-tr.jp）にてお送りください。

心もお腹も満たされる 幸せ一杯 第7回

片品村 レストラン花咲

尾瀬まいたけ丼　1,440円

日帰り温泉で食す贅沢な地元の恵み

尾瀬や武尊山に囲まれた日帰り温泉「花咲の湯」内のレストランは、ぐんま地産地消優良店に認定されている。地元の厳選食材を生かした多彩なメニューがそろい、一番人気は片品村の味覚が詰まったボリューム満点の「尾瀬まいたけ丼」だ。

同村は国内で初めて舞茸の菌床栽培を開始した地であり、名水百選の湧水で育つ舞茸は、雑味がなく肉厚で香り高い。バターでソテーすることで芳醇な風味と食感が引き立ち、ジューシーでやわらかな銘柄豚「尾瀬ドリームポーク」と重なり合ってうまみが倍増する。パプリカやズッキーニが彩りを添え、新潟県産コシヒカリと自家製の甘辛タレが全体の一体感を生み出す。

ほかにも地粉の手打ちそばや舞茸の天ぷら、尾瀬ドリームポークの生姜焼き定食、旬の素材を味わう手作りピザなど、魅力的な料理を豊富に提供する。レストランのみの利用も可能。

1 シャキシャキした歯ごたえが軽快な舞茸のソテーと、しっとりやわらかな尾瀬ドリームポークなど、片品村の名物を堪能できる。舞茸と旬野菜の浅漬け、日によって具材が変わるみそ汁が付く
2 大きな窓から四季の移ろいを眺め、ゆったりと食事ができる店内。ガーデナーが手掛けた開放的な庭園の向こうに、皇海山などの山々が広がる
3 のどかな景観になじみながら、近現代の美術館を思わせるスタイリッシュな建物。観光や日帰り温泉と合わせて、食事を楽しむのがおすすめ

レストラン花咲
住 片品村花咲1113
電 0278-20-7111
営 11:00～14:00、17:00～L.O.19:30
※午後休みあり
（土日祝11:00～L.O.19:30）
休 金曜

Road to 湯けむり国スポ・全スポぐんま

群馬のアスリート vol.6

宮澤 拓哉さん（29）
ボウリング
所属：パークレーン高崎

ボウリング界を切り拓く新エース 地元開催国スポでの優勝を目指す

勢いよく放たれたボールは魔法がかけられたようにカーブを描き、ピンの真ん中に吸い込まれていく。10本のピンが一斉に弾け飛ぶ激しい衝撃音が館内に響き渡り、観客を魅了する。

子どものころ、ボウリングが趣味だった祖父母とプレーして夢中になった。小学4年生でパークレーン高崎のジュニアクラブに入門し、競技の道へ。努力を重ね、2014年の長崎国体や国内アマチュア最高峰の「NHK杯全日本選抜選手権」で優勝するなど、常にトップ選手として華々しい成績を残してきた。

2023年5月のプロテスト合格後も躍進は止まらない。プロ入り直後に「全日本プロボウリング選手権」を制して初優勝を果たすと、「シーホースカップ」での連覇や賞金王獲得など、男子プロボウリング界を牽引する存在となった。

最大の持ち味は、優れた体幹が生み出す柔軟なフォームと抜群の調整力だ。ボウリングは幅広い年代が共に挑めるスポーツ。「年を重ねてもトップであり続けるため、時代に合わせた新しい技術を取り入れ、常に進化を追求したい」と語る。

3年後に控える「湯けむり国スポぐんま」は地元開催とあって特別な思いが宿る。「最高のパフォーマンスで優勝し、お世話になった方々に恩返しをしたい」。ふるさとの期待を胸に、若きエースの挑戦はこれからも続いていく。

穏やかな人柄がにじみ出る。美しい投球フォームと真剣な表情にも注目

プロフィール
みやざわ・たくや　前橋市在住。ボウリング場の業務にあたりながら、ジュニアボウラーの指導も行う。休日はゲームセンターでリフレッシュ。クレーンゲームのなかでも難易度の高い、フックを引っかけて景品を落とすタイプが得意で、集中力向上にも役立つ。

こんなスポーツ
約18m先に並ぶ10本のピンへボールを転がし、倒した数を競う。1ゲーム最高は300点。国スポでは個人戦と団体戦があり、予選と決勝の合計得点（個人9ゲーム、団体6ゲーム）で順位を決める。ピンの配置に応じてボールや投球法を変え、狙いを正確にとらえる技術が見どころ。

パークレーン高崎
高崎市歌川町8
TEL.027-322-4571

選手Instagram　パークレーン高崎

2029年群馬県で開催
GUNMA 2029 湯けむり国スポ・全スポ

第83回国民スポーツ大会
第28回全国障害者スポーツ大会
群馬県実行委員会事務局
TEL.027-898-2723

Present プレゼント

インフォメーション＆プレゼント　2026.10月号

1 十文字ヴィレッジ サラダ引換券（3名様）

榛名山麓の採れたて野菜がサラダバーに。好きな野菜や、旨味が凝縮された自慢の干し大根などを盛り付け、4種のスペシャルドレッシングをかけて特別な一杯を。

十文字ヴィレッジ
高崎市十文字町1404-4
TEL.090-2730-9943

2 赤城田舎饅頭 8個入（2名様）

大正時代から続く郷土菓子。創業から100年にわたり、初代の味を守り続ける。糧よく弾力がある皮と上質な小豆で作ったつぶしあんがマッチ。老若男女に喜ばれる。

赤城田舎饅頭　荒井商店
渋川市赤城町敷島451-5
TEL.0279-56-2801

3 大南食品 上州太田焼きそば2人前×3（1名様）

国産小麦粉を100%使用した極太麺は、食べ応えのあるもちもち食感。蒸した後にゆで上げるオリジナル製法で、秘伝のソースがよく絡む。食べれば納得、伝統の味。

大南食品
太田市新井町507-1
TEL.090-3347-9253

4 ばんどうのゆ 一般入浴券1枚（3名様）

火傷や捻挫などに効能があるナトリウム・カルシウム―塩化物温泉。サウナ設備や館内施設も充実。利根川を見下ろす高台からの眺望と上質な温泉で身も心も癒される。

komorebiテラス ばんどうのゆ
渋川市北橘町下箱田605-5
TEL.0279-20-4126

5 瑞花露薬用保湿ローション（6名様）

肌に潤いを与え、健やかに保つ医薬部外品。天然由来の有効成分グリチルリチン酸ジカリウムが肌荒れを防ぎ、クララ、シコン、カミツレの植物エキスが肌を整える。

群馬中医薬研究会
TEL.03-3281-3363

郵便はがきに、住所（郵便番号）・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ご希望のプレゼント番号とアンケートの回答をご記入の上、下記までお送りください。

〒371-0843 前橋市新前橋町17-17
月刊「デリジェイ」10月号プレゼント係

アンケート
Q1.本誌で良かったページはどこですか？
Q2.本誌でつまらなかったページはどこですか？
Q3.南牧村、中之条町でおすすめの手土産をご存じでしたら、店名と商品名を教えてください。

※当選者の発表は、デリジェイまたはメーカーより賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント賞品または目録発送のため、もしくは本誌編集の分析資料にのみ利用させていただきます。

ホームページからもご応募できます ▶▶▶ https://deli-j-j-tr.jp

〆切：10月20日（火）当日消印有効

きのこ鍋　今月の表紙

谷川岳のふもとで半世紀以上にわたり、宿泊客をもてなしてきた旅館の秋限定メニュー。雪割茸、谷川茸、ハナビラタケ、マイタケ、ナメコ、シイタケ、キクラゲといった地元で栽培されているキノコが勢ぞろい。オールスターを板の上に盛り付けて提供。自分たちの箸で好みの場所に配置し、鍋を彩る。ダイコンやニンジンなどの根菜類が入ったしょう油ベースのつゆにそれぞれのキノコのうまみが出汁となって混ざり合う。旬の味覚が凝縮され、ハーモニーを奏でる。「とるものはとる、つくるものはつくる」をコンセプトに季節ごとの料理を用意している。風呂付客室9室と2箇所の貸切風呂を完備。1泊2食付きで1人当たり3万3千円から。平日限定デイユース（15～21時の利用）は夕食付きで1人当たり2万4千円から。

［取材協力］
水上温泉 雀雲の宿 尚文
みなかみ町綱子277
TEL.0278-72-2466

発行人 富田充慶
営業統括 小池美波留
ディレクター 久本進
編集長 山田伊津子
編集委員 細井啓三
広告 林秀樹 柴山正史 石井智也 今井智規 長田るみ子 井上祐樹 實田晶紀 堀越愛菜 大島央輝 野口陽貴 上條恵子 富永麻美 都筑千春 小暮未緒 笈原喜美代
協力 上毛新聞アドシステム㈱
写真 ㈱創美社
配布 上毛新聞取扱販売店
印刷 ㈱JOETSU
発行・編集 ㈱上毛新聞TR 〒371-0843 前橋市新前橋町17-17 027-252-4151㈹

Deli-J 2026.10月号

本誌掲載の記事・写真・地図等のデータについて無断転載・複製を禁じます。
掲載の店舗や施設等の情報は、都合により変更となる場合があります。事前にご確認の上、ご利用ください。
広告掲載のお問い合わせは、月刊デリジェイ 027-280-5015（FAX027-212-3412）まで。