

# 12月の地場産食材

干しいたけ

## 今月の海土里ちゃん献立は

みどり ごもくたまごや

干しいたけ入り!

### 「海土里の五目卵焼き」です!



### しいたけのお話



たくさんの種類があるきのこの中でも、しいたけは日本を代表する食用きのこの1つです。しいたけはきのこ類特有の成分を豊富に含んでおり、昔から不老長寿の薬とされていました。食物繊維やミネラルも豊富で、しかも低カロリーの健康食材です。

干しいたけは旨味成分であるグアニル酸を豊富に含むので、出汁をとるのにも使われます。独特の食感と風味があるしいたけは好みも分かれていますが、体にもよく手軽な食材ですので、いろいろな料理で食べてみましょう!



### しいたけの栽培



しいたけの栽培には、天然の木を利用した「**原木栽培**」と、おがくずや米ぬかなどで作る菌床を利用した「**菌床栽培**」があります。いずれも原木と菌床にしいたけの菌を植え付けて育てます。

「**原木栽培**」は、自然の環境を利用しているので天気によって左右されやすく、原木は重いのでとても重労働になりますが、自然の中でゆっくりと育った原木しいたけは、味と風味が良く、プリっとした食感が楽しめます。また、原木しいたけを乾燥して干しいたけにすると、旨味と栄養がアップします。

「**菌床栽培**」は、管理された施設の中で短期間で栽培するので、原木しいたけに比べて風味や食感は薄いですが、安定してたくさん採れるため、お店に並ぶしいたけの多くが、この菌床しいたけになっています。



【原木栽培の様子】

### しいたけの生産者



海土里ちゃん献立の「海土里の五目卵焼き」の具に使われている干しいたけは、織田地区の姉崎椎茸園で生産されたものです。姉崎椎茸園では、昔ながらの原木栽培を行っており、自ら切り出した原木に菌を植え付けて、2年かけて育てます。姉崎さんのしいたけは肉厚でうま味があり、県内外から人気があります。また、しいたけの収穫や、原木へのコマ打ち作業など体験活動の受け入れを通して、私たちに簡単で美味しいしいたけの食べ方も教えてくれます。



姉崎さんご夫婦

原木しいたけをそのまま素焼きにして食べると、本来の風味と食感が味わえますよ!

