1月の地場産食材

海土里ちゃん献立は 干ししいたけ 「手作り五目卵焼き」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つで昔から不老長寿の薬とされています。食物繊維やミネラルが豊富で、しかも低カロリーの健康食材です。また、カルシウムの吸収率を高め、歯や骨を丈夫にするビタミンDや、きのこ類特有の成分を豊富に含んでいます。例えば「レンチナン」は免疫力を高めてウイルスに対する抵抗力をあげる効果があり、「エリタデニン」は血液をさらさらにして生活習慣病を予防する効果があります。原木しいたけは春と秋の２回収穫されます。しいたけは、体にも良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

原木栽培の様子

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左右されやすく、原木は重いので大変な作業になりますが、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。

今月の海土里ちゃん献立の「手作り五目卵焼き」に使われている干ししいたけは、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、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。

しいたけの生産者

姉崎さんご夫婦