

1月の地場産食材

海土里ちゃん献立は **しいたけ**
「**手作り五目卵焼き**」です！

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、この菌床しいたけです。



原木栽培の様子



しいたけの生産者 姉崎さん

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**を行っています。一般的には原木を外部から購入することが多いのですが、姉崎椎茸園では原木の木を自ら伐採し、椎茸にとって最も適度な状態まで時間をかけて徹底的に管理をすることで、おいしい椎茸が出来上がります。

姉崎椎茸園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、私たちに簡単に美味しいしいたけの食べ方も教えてくれます。



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♪



姉崎さんご夫婦

しいたけは、低カロリーで、食物繊維や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が豊富な食材です。また、しいたけの香りの成分には「レンチナン」といい、免疫力を高め、がん抑制効果があるとされています。しいたけは、体にも良く手軽な食材です。いろいろな料理で食べてみましょう!!