

しいたけの旬は春(3~5月)と秋(9~11月)



げんぼくさいばい
原木栽培



きんしょうさいばい
菌床栽培

令和3年10月27日(水) 「しいたけ」について



10月27日は「学校給食ぐんまの日」献立です。「学校給食ぐんまの日」とは、学校給食に群馬県産の農産物を使用し、「ふるさと群馬のすばらしさ」を再認識するきっかけとなるよう制定されました。

今日の給食で使用している、お米、もやし、しいたけは大泉町産です。

牛乳、豚肉、にら、きゅうり、きゃべつ、大根、ごぼう、白菜は群馬県産です。

新鮮でおいしく栄養豊富な食材が収穫できる「ふるさと群馬県」に感謝して、しっかり味わって食べましょう。

さて、今月の季節の食べ物、おっきりこみに使用している「しいたけ」について紹介します。

しいたけの栽培方法には、原木栽培と菌床栽培があります。原木栽培は、原木に菌を植え付けて外で育てる方法です。菌床栽培はオガクズなどを用いて室内で人工的に育てる方法です。

きのこ類は、秋に旬を迎えるものが多いため、しいたけの旬も秋だと思っている人は多いと思います。でも、これは半分正解です。

原木栽培のしいたけの旬は、春と秋の2回あります。

春は、身が締まっていて味がよく、秋は香り高い味わいを楽しめるのが特徴です。

菌床栽培のしいたけは、室内で栽培するので天候に左右されることなく、安定して1年中食べることができます。スーパーでよく見かけるしいたけは、ほとんどが菌床栽培です。

しいたけの栄養は、食物繊維が豊富に含まれています。便秘の解消や予防に効果的です。

また、しいたけを食べる前に30分ほど日光に当てると、簡単においしさと栄養がアップします。

最後に、新鮮なしいたけの見分け方ですが、カサの色は薄茶色、丸っこい形で厚みとハリがあるものを選びましょう。軸が太く、裏のヒダは白く、しっかりと張っているものおいしいです。

今日のおっきりこみも、しいたけがおいしい味を出していますね！

以上、今月の「季節のたべもの」についてでした。

