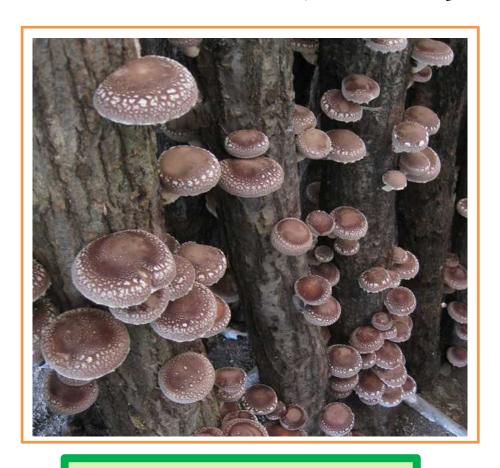
しいたけの旬は春(3~5月)と秋(9~11月)





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、学校給食に学校給食でんまの世」とは、学校給食に受ける。 できんぶつ しょう はんまん のうさんぶつ しょう なんま 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 間定されました。

さて、今月の季節の食べ物は、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。

ばんぼくさいばい 原木栽培のしいたけの旬は、春と秋の2回あります。

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がおいしいです。

った。 今日のおっきりこみも、しいたけがいい酢を出していますね!

いじょう こんげつ 以上、今月の「季節のたべもの」についてでした。

