

とっとり

ふるさと探検



令和元年5月17日号

毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検」として鳥取市で生産・収穫された食材を学校給食の献立に取り入れ、提供します。5月は、晩稲と下段で菌床栽培された『しいたけ』です。



しいたけ



しいたけの菌床栽培の流れ

① 菌床作り

国産のおがくずと木材チップに、しいたけが育つための栄養分を混ぜて固め、菌床を作ります。

② 菌の植え付け・温度管理

菌床に、しいたけの菌を植え付けます。菌が育ちやすいように室温を14℃に保ちます。

③ 収穫・加工・出荷

菌の植え付けから約4ヶ月で収穫の時期を迎え、一年中収穫ができます。根元をカットしてパックに詰めたり、干しいたけに加工したりして出荷します。

しいたけの栄養

ビタミンD…カルシウムの吸収をよくして、丈夫な骨を作ります。

食物せんい…腸の運動を活発にし、おなかの調子を整えます。

おいしいしいたけをたくさん作るので、どうぞ味わって食べてみてください。みなさんが、おいしく食べている様子を思い描き、しいたけ作りをがんばっています！



ナシータ



↑ 菌床

取材させていただいた池本さん