



これぞ自然食品

シイタケ栽培には、「原木栽培」と、「菌床栽培^{きんしょう}」(注)があります。

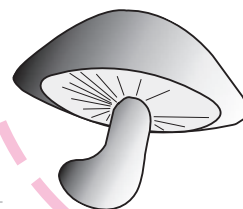
「原木栽培」は、手間がかかりますが、できたシイタケの香りやうまみ、食感はこちらが上。

三和町のシイタケは「原木栽培」で作られます。「原木栽培」で作ったシイタケは、一切の肥料・農薬など、化学薬品を使用せず、樹木の栄養分だけで育ったシイタケですので、安心して食べられる自然食品といえます。

(注) おがこに米ぬか栄養源を混ぜて固めた菌床にシイタケを発生させる栽培方法。輸入物はこの栽培方法

椎茸のススめ

シイタケ



しいたけ (椎茸)

shiitake mushroom

(和名) シイタケ (学名) *Lentinula edodes*

キシメジ科シイタケ属の食用キノコ。シイ、ナラ、クヌギなどの広葉樹の枯木中にまん延した菌糸から生じる・・・



生シイタケ

淡泊な味。シイタケの香りが苦手な人にお勧め

特徴 野菜的感觉で調理がしやすい

料理 そのまま調理する料理で使われます
天ぷら、あみ焼き、肉詰めなど



食物繊維たっぷり 健康・美容にいいシイタケ

シイタケには、食物繊維が約40%含まれており、腸の働きに必要なバクテリアを増加させ、コレステロールや発がん物質などの不要な物質を吸着して排出を速める働きがあります。

吹き出物や肌荒れの大敵である便秘予防に効果があると共に、低カロリーであることから健康的なダイエット食としても期待することができます。また、血圧を下げる、血液をきれいにする、老化の進行を抑えるなどの効果があります。



骨粗しょう症予防に

シイタケを日光に当てるとエルゴステロールからビタミンD₂が生成されます。ビタミンD₂はカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。

乾シイタケを買ったら、シイタケのヒダを上にして1~2時間天日に当てて下さい。

生シイタケ(注)も同様に天日に当ててから使うとビタミンD₂を多く取ることができます。

骨粗しょう症予防には、天日に当てたシイタケとカルシウムを含む食品を一緒に取りましょう。

(注) 生シイタケの場合は、水分が抜けて新鮮さが多少失われますのでご注意ください。(20分ほどが適当とのこと)



乾シイタケ

シイタケのうまみや香りで選ぶならこちら

特徴 長期保存ができ、生より栄養価が高い

料理 主に戻し汁を使う料理で使われます
五目ご飯、茶わん蒸しなど