



おいしいたけメニュー：みそ汁，スープ，きのこのソテー，麻婆豆腐など

目にした瞬間ため息が出てしまうほど肉厚でみずみずしく，まるまるとしたしいたけ。そんなしいたけを栽培しているのは，小田に住む白石さん。



しいたけ栽培には木に菌を植える原木栽培と，おがくずにぬかなどを混ぜた培地に菌を植える菌床栽培がありますが，白石さんは後者の方法で栽培されています。

しいたけができるまでにかかる時間は約半年。その大部分は，菌床栽培の要となる菌床の培養です。「菌床は我が子同然」と白石さん。大切に，大切に培養された菌床は，手で触れるだけで水分量が足りないなど，菌床の状態を把握することができるそうです。こうして，与える水分量などを調整していきます。



「しいたけの肉厚さではどこにも負けません」—しいたけの適正温度は 23～25℃。生産者の多くは1日中この温度を保ちしいたけの成長を促しますが，白石さんはほとんど暖房を使わず昼夜 10℃以上の気温差をつけて栽培しています。こうすることで，時間はかかりますが肉厚でおいしいしいたけができるのだそうです。



「おいしく食べてもらえるように育てているので残さず食べてね」と白石さん。しいたけが苦手な子も，白石さんのしいたけなら食べられるという声があがるほど，子ども達にも大人気！そんな白石さんの極上のしいたけは，これからもたくさん給食で登場します。お楽しみに！



しいたけ特有の成分・エリタデニンにはコレステロールを低下させる作用があるとされています。またビタミンDや食物繊維も豊富で，カルシウムの吸収を助けたり，腸をきれいにする働きもあります。