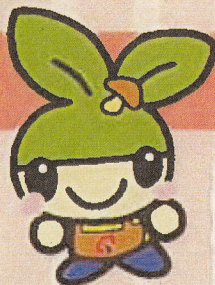


これだけは覚えちゃって!



大分乾しいたけ豆知識

その1



大分乾しいたけは日本一!

大分県は、国産乾しいたけの4割を生産する一大産地です。

全国乾椎茸品評会で13年連続45回目の団体優勝を果たすなど、品質においても高い評価を得ています。(H23現在)

大相撲で優勝力士に贈られるカップ→



しいたけの妖精
しいたけもりりん
です。



その2

トレーサビリティシステムを導入

「大分県産」と表示され、販売されている乾しいたけ商品が、確かに大分県内で生産されたものと証明できる仕組みです。

商品毎のシリアル番号から流通履歴を追跡できます。

このマークが目印です



「大分県産乾しいたけ」の定義

大分県産の原木に国産の種菌を大分県内で接種し、大分県内で栽培、採取、乾燥したものをいう。

その3



原木も大分産



大分県内にはしいたけ栽培に使うクヌギや杉林が豊富にあり、県産乾しいたけは100%県産原木を使って生産されています。

原木しいたけ



★知っていますか!?原木栽培と菌床栽培

原木栽培は、伐採した広葉樹にしいたけ菌を接種する栽培方法で、国内で生産されている乾しいたけの99%がこの方法で生産されています。

収穫するまで2年かかりますが、しいたけ本来の旨味や香り、菌こたえを味わうことができます。

菌床栽培は、水とおがくず等を固めた培地にしいたけ菌を接種し培養する栽培方法で、施設の中で4ヶ月程度で生産できるため、国産生しいたけの8割以上がこの方法で栽培されています。

菌床しいたけは、淡白な風味が特徴です。



菌床しいたけ

★骨にいい。ビタミンDの宝庫

ビタミンDは、腸からカルシウムを吸収するのを助けるという大きな働きをしています。ビタミンDが不足すると、「骨粗鬆症」になりやすく、適度な運動と合わせ、ビタミンDを日常的に摂取することが大切です。



+



=



使う前に日光浴!?

乾しいたけを戻す前に、日にあてておきましょう。紫外線を吸収し、エリゴステロールがビタミンDに変身! 袋ごとまとめて日に当て、保存しておけばOK。



★食物繊維が豊富

きのこ類は多くの食物繊維を含んでいますが、特に乾しいたけには多くの食物繊維が含まれています。

★乾しいたけの使い分け



冬菇(どんこ)

寒い時にゆっくり成長した肉厚しいたけ



香信(こうしん)

傘の開いた薄葉のしいたけ

簡単、便利な戻し方

おいしく! → 水につけて冷蔵庫で一晩、低温で戻すと旨味成分が多く出ます。
 少しでも早く! → 水戻しの途中で適当な大きさに切ると早く戻ります。
 番速で! → 乾しいたけをぬるま湯に入れてラップし電子レンジで2分間。
 うまみアップ! → 戻したいたけを冷凍すると長期間保存できます。
 戻し汁にはうま味成分が溶け出しているので、捨てずに使っちゃおう!