

食育コラム

大崎の美味しいもの 「干し椎茸」

米どころ大崎市の豊かな自然が育む
美味しい山の幸「干し椎茸」。



コナラやクヌギなどの枯死した倒木
に菌を植える「原木栽培」とおがくず
などの培地で栽培する「菌床栽培」があり、
県内で原木椎茸は主に涌谷町、登米市、仙台市で、菌床
椎茸は主に栗原市、大和町、大崎市で栽培されています。

栄養素がギュッと凝縮された菌床栽培の干し椎茸は、
お料理のダシとしてもおすすめです。

ふたつき容器に、さっと洗った干し椎茸と水を入れて、
冷蔵庫で一晩置くと香りがより強くなり、旨味が増します。

スーパーマーケットの産直コーナーなどで一年中購入す
ることができます。ぜひお試しください。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）