

シイタケで  
簡単クッキング

シイタケと長イモのりあえ

- 材料 4人分
  - 生シイタケ 8個
  - 長イモ 150g
  - わさびしょう油 (○しょうゆ大さじ1 ○ワサビ適宜)
  - 焼きのり 1枚
  - インゲン 10本
- 作り方

- ①生シイタケは石づきを取り、網で上下を返しながらかく。食べやすい大きさに切り、わさびしょう油少々をからめる。
- ②長イモは皮を少し厚めにむいて拍子木切りにし、同様にわさびしょう油少々をあえる。
- ③インゲンは色よくゆでて斜め切りにする。
- ④のりを細かくほぐし、①～③を合わせたものに加え、手早くまぶす。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 41kcal  
たんぱく質 2.6g 脂質 0.4g  
カルシウム 17mg 塩分 0.8g



阿久津さんちの  
シイタケ

【シイタケ】  
シイタケ特有のエリタデニンが血中コレステロールを抑制し、動脈硬化や高血圧の予防と改善に働く。干しシイタケには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれる。

シイタケには原木栽培と菌床栽培（おがくずなどのチップをブロック状にしたものにシイタケ菌を植菌し栽培する方法）があり、現在の主流は菌床栽培なのだとか。  
阿久津孝夫さん宅（八ツ木）は、現在では数少なくなつた生シイタケの原木栽培を行っています。この方法で生シイタケを栽培しているのは、町内でも阿久津さんだけ。  
阿久津さんは毎年秋に山に入り、クヌギやナラの木を伐採し、原木を作ります。気の遠くなるような手間をかけ、シイタケが顔を出すのは菌を植えてから2年後。しかも菌は生きていくため、ちょっとした環境の変化で収穫量が左右されてしまうことも。それでも阿久津さんは「原木栽培のシイタケは味も菌ごたえも格別」と語ります。「店頭には並ぶシイタケには栽培方法が表示されているんだよ」と教えてくれました。  
シイタケ、どんな料理にしようかな。



きりとり

32139001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係  
行先



差出有効期限  
平成21年8月31日まで



(山折り)

(山折り)

わたしは3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。☐kouhou@town.haga.tochigi.jp



なおと  
小林 尚斗ちゃん  
(与能)  
里美さん

元気一杯で、外で遊ぶのが大好き! でもイタズラはほどほどに。大きく育ってね。



しょうや  
石川 翔也ちゃん  
(下高根沢)  
茂さん☆尚美さん

3人兄弟の末っ子の甘えん坊。毎日お姉ちゃんお兄ちゃんの真似ばかり。



たいが  
室町 太我ちゃん  
(祖母井)  
貴弘さん☆麗子さん

電車大好き。恥ずかしがりがりやけど、みんなよろしく〜。

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます