

きのこ屋さん通信 Vol.18

きのこについてのビックリ！情報

いつも美味しく食している“きのこ”ですが、今回はちょっと角度を変えて調べてみました。ビックリする事や納得する事など知らなかった事がたくさんあります。今回はまず第一弾として6件ご紹介します。

椎茸のビタミンDをUPするには、天日に数時間あてるだけでOK!
椎茸1枚で大人1人が一日に必要なビタミンDが作られるそうですよ！

“しいたけ”ってフランス語、ドイツ語、スペイン語、ポルトガル語、イタリア語でも shii-take ですって!!

日本人がこよなく愛する“まつたけ”ですが、これほど騒ぐのは日本だけ！味覚の差!?!でしょうか。

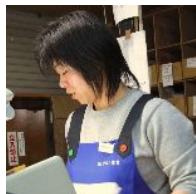
中国のきのこ類の生産量（1682万t）は日本の何と約40倍！

世界最大の生物とは…
それは何ときのこです！
アメリカ オレゴン州で発見されたアルミラレア・オストヤエ(ナラタケ属の一種)で 8903 km² 600tの推定年齢 2400 歳の超大物だそうです。（世界仰天生物日記より）

干し椎茸 > 冷凍椎茸 > 生椎茸
しいたけ”の旨みの順番です



サカト産業の従業員紹介



まもなく入社3年になる彼女は真面目な勤務態度と確実な仕事に上司からの信頼も厚く、同僚からも好かれる存在です。決して大声を張りあげてしゃべるようなことはなく、いつも穏やかに話をする為か、彼女のふたりの子供達も素直な子供に育っています。自宅では、出勤時間が早い旦那様に合わせて早寝早起きの毎日で、健康的?な生活を送っていると聞いています。昨年末の子供さんは扁桃腺の切除手術を受け、風邪をひくたびに苦しんでいた高熱からも解放されたようで母親としても一安心といったところでしょうか。また個人的な事で恐縮ですが、彼女と私の誕生日が同じという事で、何だかとても親近感を持っています。

シェフのおすすめ料理



きのこたっぷりグラタン♪

- ① 熱したフライパンにバターを溶かし、お好みのきのこと玉ねぎを炒めます。
- ② 鍋にホワイトソース（市販のものでもOK）を用意し、炒めた具と混ぜます。
- ③ グラタン皿に盛りつけ、チーズを乗せたらレンジでチン！
できあがりです!!



中国の四川省をふるさととするパンダ。先日上野動物園にやってきて、3月下旬の一般公開が待たれる所ですが、ここでちょっとおもしろ情報をひとつ!!



それはパンダの和名です。『シロクログマ』っていうそうです。ご存じでしたか？見たままの名前ですね。

中国語で「大熊猫」と書いたのを見た事はあっても和名を知る人は少ないのでは…。ちなみにパンダの学名は Ailuropoda melanoleuca(アイルロポーダ・メラノレウカ)。分類は哺乳類食肉目裂脚亜目アライグマ科ジャイアントパンダ属です。



きのこを食べて花粉症軽減!!

早春、花粉症の人にとっては嫌な季節になりました。が、きのこ類 特に椎茸に含まれるβグルカンの免疫機能活性作用は、花粉症やアトピーのアレルギーにも効果があるとされています。この他きのこ類には高血圧、抗癌作用、コレステロール値の低下等多種多様な健康効果があります。みなさん是非、毎日きのこを食べましょう!!