

# きのこ屋さん通信 V.7

群馬県上野村の“ベランダファーマー倶楽部”  
～しいたけ栽培を通して食を学ぶ～

群馬県有数のしいたけ産地、上野村ではベランダファーマー倶楽部という企画を進めているようです。ベランダファーマー倶楽部とは畑の無い家やマンションの狭いベランダなどでも手軽に野菜作りにチャレンジをしてもらおうという考えから生まれたそうです。今回は上野村役場 産業振興課の栗野様にご協力を頂き、インタビューをさせていただきました。

詳しいインタビューの内容は うら面 で紹介しています。



## 知って得するきのこの成分

今回は“しめじ”をご紹介します。

しめじは『香りまつたけ味しめじ』と言われていいます。しめじ類には血圧上昇の原因となる酵素の働きを抑制する成分が含まれており、高血圧予防に効果があるそうです。

また、ぶなしめじにはお肌のシミの原因となるメラニン色素を作りにくくする成分も含まれているようです。

これからの紫外線が強くなる季節には嬉しい効果ですね。



## サカト産業の従業員紹介



我社で一番おしゃれな彼女は毎日素敵な洋服とバッグで出勤してきます。田舎では目立過ぎ？と思われがちなファッションブルな色柄でも、彼女はさりげなく見事に着こなしています。勤務は午後から夜にかけての時間帯ですから旦那様もご心配の様子。生活のリズムも夫婦で違って大変そうですが、やさしい旦那様の御理解があつてこそ。仕事においては扱いにくく敬遠されがちな商品にも地道に取り組み丁寧な仕事と定評があります。社内での彼女は周りの空気をホンワリとさせ、持ち前の天然が時々生み出すボケ？(いえいえ大ボケです)も社内を和ませる重要な話題であり、彼女のもう1つの仕事ではないかと…。オチャメな話題提供、また期待してま〜す！！



## きのこ de クッキング! 「しいたけのチーズ焼き」



●材料 (1 ~ 2人分)

- ・しいたけ 3~4個
- ・ひき肉 200g~250g
- ・片栗粉 適量
- ・とろけるチーズ 3~4枚
- ・塩 コショウ 適量
- ・砂糖 醤油 みりん 適量

① ひき肉を塩・コショウで下味をつけて炒め、砂糖・醤油・みりんで味を調え(量はお好みで)、炒め終わったら片栗粉を混ぜます。

② しいたけの軸を取り、カサの部分に①を詰めてとろけるチーズをのせます。それをオーブンで10分程焼いて、できあがり! d(^-^)

### ★ワンポイント・アドバイス★

しいたけと挽肉の間にチーズを入れて、衣をつけて揚げればコロッケにもなります(^Q^)