

とっとりふるさと探検



鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。5月は、給食で使用している鳥取市吉岡温泉町の「えのきたけ」を紹介します。

えのきたけ



とっとりし
よしおかおんせんちょう
吉岡温泉町



えのきたけの栄養素は？

えのきたけには、カルシウムの吸収率を良くする『ビタミンD』や、腸内環境を整える『食物繊維』が豊富に含まれています。えのきたけは、かみごたえがあるため満腹感を感じやすく、肥満予防につながります。



TORI きゅうちゃん

えのきたけが収穫できるまで



なっしちゃん



①培地（えのきたけが育つ土台）を作り、えのきたけの菌を植える。



②14～16度の室温、95パーセントの湿度に置く。約1週間で芽がではじめる。



③えのきたけをまっすぐ伸ばすためにシートを巻き、5度の室温に置く。



④約2か月で収穫できる。ひとつずつ手作業で収穫をする。



せいさんしゃ みつくに
生産者の三ツ國さん

おいしいえのきたけを育てるためには、温度と湿度の管理が大切です。おすすめの食べ方は、かき揚げやおひたし、お好み焼きです。お好み焼きにえのきたけを入れると、ふっくらしておいしいです。みなさんもぜひ食べてみてください。

えのきたけの給食メニュー



スープ



ハンバーグのソース