

表紙について ▶ 菌床シイタケ

シイタケを栽培するには「原木栽培」と「菌床栽培」があります。「原木栽培」とは伐採した天然の木にドリルで穴をあけて、そこに種菌を植え付けて林の中などの自然環境できのこを発生させる栽培方法です。一方、「菌床栽培」はオガクズに米糠などの栄養を混ぜて固めた培地に、種菌を接種して栽培する方法です。原木栽培で収穫できるのは年に1~2回です。菌床栽培は、1年を通して収穫することができます。例えばシイタケの原木栽培では、収穫できるのは春と秋だけのため、収穫時期以外は干しシイタケに加工するしかありません。一方、菌床栽培では、生シイタケを1年中食べることができます。冬の鍋シーズンにはかかせない存在となっていますよね。

シイタケは低カロリーなのに栄養満点！シイタケには、三大旨味成分のひとつであるグアニル酸、食物繊維、ビタミンD、カリウムなどなど栄養たっぷり。メタボリックシンドロームや生活習慣病、がんの予防にも効果があると言われています。おいしいだけでなく、体に良いこと尽くめの健康食材シイタケを食べましょう。  
(農業委員 森田 強)



ハウスの中は菌床でいっぱいです。



全国農業新聞を購読してみませんか!

農業の最新情報を提供

週刊(毎週金曜日発行) 月700円  
(送料、消費税込)

\*お申し込みは  
農業委員会事務局または、  
地元の農業委員・推進委員  
まで

編集後記

私達は、間もなく委員の任期満了となりま  
す。今期委員として最後の「農委だより」の担  
当となり、いつもより気合を入れて編集を行  
って参りました。今号は左記6人の担当委員  
で行い、原稿の見直しと校正を重ねて、第54  
号が出来上がりました。

農業委員、推進委員として、大事な農地の  
利用の最適化に向けた活動を行い、次世代に  
バトンを繋ぐのが使命であると感じて、その  
思いを「農委だより」に寄稿しています。併せ  
て、地域で活動されている方々の紹介も行い、  
農業者の皆さんの後押しを心掛けています。  
これからも、地域に根ざした農業委員会と  
して自覚を持ち活動を行いますので、引き続  
き皆様のご協力をよろしくお願いいたしま  
す。

なお、今号をお読みになって気が付かれた  
ことがありましたら、委員または事務局にご  
一報ください。

(編集委員長 村田 憲夫)



農委だより第54号は私たちが担当しました。  
後列左から 瀧下委員、森田委員、宮岡委員  
前列左から 平峰委員、村田委員、大谷委員