

林業漫画 お山ん画「きのこは贈り物」

林野庁北海道森林管理局

平田美紗子



太陽光で
ビタミンD!



ツイタケ

縄文時代から日本人と共に
料理に使う前30分~1時間太陽光にあてると、
カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増加! うま味もUP!



知っている?
おいしい
食用きのこ
豆知識

エノキタケ



きのこ界の美白モデル
白さの秘訣は
光の遮断



お前は乾かさないで
After

乾ツイタケ

昔はマツタケより高級品!
水もどし
もどす際は水に入れ、
冷蔵庫で約半日。
もどし汁までおいしくいただけます。



Before わしは乾かしてしまいがち

7月7日は
乾ツイタケの日



ゆきゆきした
食物繊維を
味わって
デブー前
(天然物)は
色も形も全く
異なります。

おみそ汁界のアイドル群団

ナメコ



つるつる~
ぬめり命~
冷凍保存可なので、
いつでも
おみそ汁にGo!

マイタケ

舞って遊ぶおいしい
扇状の傘には
ビタミン
B1, B2, Dが
たっぷり!



きのこ界の
名用か役

ブナシメツ

どんな食材・料理にもあいます。

原木栽培は
究極の循環産業

原木に利用する
カギヤコナラは、
若い時非常に強い

萌芽力を
持っています。
なので原木用
に伐採しても
すぐに萌芽
が伸びはじめ。

手入れをしてあげれば、
約20年で再び原木に
利用できるサイズに成長します。



下草を刈り取り、
余分な萌芽を
切り取ります。

原木栽培は自然の力を利用した里山の循環産業
なのです。

きのこの贈り物

- うま味成分クアール酸
- すてきな香り、しふオコシ
- おなか嬉しい食物繊維
- それでいて低カロリー!