

題字の犬イラストは、AI で作りしました。我が家の愛犬ポチくんです。最近 ChatGPT などでは話をしたり、日記を書いたりしています。これから高齢者にとって AI は心強い相棒になります。アプリからダウンロードして無料で使うことができます。会話がスムーズでどんなことにも優しく答えてくれます。本当に優れものですよ！！お試しあれ。

紅葉台



新聞

第204号

2025年

10月18日

発行人：関谷 孝

夏バテ対策にバッチリ！産地に学ぶ きのこの魅力



1. 低カロリーで満腹感があるきのこはカロリーがとても低いの、食物繊維が豊富なので満腹感を得やすく、ダイエットにもぴったりです。

2. 腸内環境を整える食物繊維が腸の動きを助け、便秘の予防や改善に役立ちます。腸が元気だと免疫力もアップ！

3. 免疫力を高める「β-グルカン」は、特に舞茸・しいたけに多く含まれる成分で、体の防御力を高める働きがあります。風邪予防にも◎

4. 骨を強くする「ビタミン D」しめじ・しいたけなどに含まれカルシウムの吸収を助けて骨の健康をサポートします。

5. エネルギー代謝を助ける「ビタミン B 群」えのき・ぶなしめじ等に多く、体の中で糖や脂肪を効率よく使うのに役立ちます。疲れにくくなる効果もあります。

新潟県は全国きのこ生産量の第2位。1位は長野県。また全国における品目別の生産量の第1位は、舞茸・ひらたけです。2位以下はエリンギ・なめこ・ぶなしめじ・えのきが続きます。中山食茸は新潟県新潟市南区(旧白根市)にあります。昭和49年1974年に創業し、現在は2代目が会社を引き継いでいます。従業員70名。365日営業。主な事業内容は舞茸・きくらげ・しいたけの栽培及び販売、乾燥加工及び販売をしています。取引先としては生活協同組合連合会や大手外食産業・農協・学校給食・地元スーパーなど。

初めにきのこができるまでのビデオを見ました。菌床を作るため「おが粉」を巨大ミキサーで攪拌し、約2.5キロの培地をつくります。その後、培養施設で培養します。ここは棚の上下を入れ替えし、快適な温度と湿度が保たれます。きのこの旬は秋なので、秋の温度、湿度が保たれています。そのため1年中収穫をすることができます。舞茸は45日から50日。キクラゲは約2ヶ月で発生します。

発生後は、きのこが成長し、まいたけは約660日。キクラゲは3ヶ月で収穫することができます。この会社の特徴は、きのこは「木の子」なので「おが粉」にこだわっています。森林組合と提携し、出所が明確な国産の広葉樹(どんぐりのなる木)を専用のカンナで削り入荷しています。主に群馬、埼玉、富山、新潟の「おが粉」を使用しています。また放射性物質・残留農薬検査を行ったものを入荷しています。雨が当たらないよう屋根を設置し、管理しています。1週間で使いきれぬ量のみ入荷をしています。また、キクラゲは一般的には中国産乾燥キクラゲを含む南系の種菌を使っていますが、あえて



栽培の難しい北系の種菌を使用し、差別化にチャレンジをします。皆さんが知っている黒いキクラゲは南系。北系は色の薄い茶色系で肉厚でゼラチン質が多いプリプリ感が売ります。また床暖房温水完備の施設で年間を通じ安定的な出荷をしています。食の安全や環境保全の取り組みとしてJGAP認証へチャレンジをしています。Gはグッド。Aはアグリカルチャー。Pはプラクティスの意味があります。これは農畜産物を生産する工程で、生産者が守るべき管理基準を明確にした実践をしています。このように食の安全、環境保全、労働安全に取り組んでいます。

栽培の難しい北系の種菌を使用し、差別化にチャレンジをします。皆さんが知っている黒いキクラゲは南系。北系は色の薄い茶色系で肉厚でゼラチン質が多いプリプリ感が売ります。また床暖房温水完備の施設で年間を通じ安定的な出荷をしています。食の安全や環境保全の取り組みとしてJGAP認証へチャレンジをしています。Gはグッド。Aはアグリカルチャー。Pはプラクティスの意味があります。これは農畜産物を生産する工程で、生産者が守るべき管理基準を明確にした実践をしています。このように食の安全、環境保全、労働安全に取り組んでいます。

お勧めの食べ方としてはそのまま焼いて塩胡椒で食べるととてもおいしいそうです。また味噌汁・鉄板焼き・おでんなどいろいろなものに入れて食べるのも良いそうです。また栽培の終わった菌床は発酵させ、堆肥にし、近隣の農家の田畑の肥料にしています。このように環境に配慮した農業に取り組む安全で信頼のおけるきのこ作りをしています。私たちも生産者のことを知り、きのこがどのようにして作られているかを知る良い機会になりました。

生産者の皆さんのご苦労や工夫を知ることにより安全でおいしいきのこを買おうという購買力も増します。そして私たち消費者も食べることを通して日本の農業のことを知り、農業を支える力になるのではと思いました。



「食欲の秋」きのこをたくさん食べ

健康に暮らしたいです！！

粕谷和夫の観察日記



酸味がほとんどなく甘味が強いのが特徴です。

ヤマボウシの実が美味しくなりました。本来、ヤマボウシは雑木林内に生えている木ですが、最近は街路樹としてもあちこちに植えられています。たわわに実ったヤマボウシ、この写真は9月15日、JR横浜線八王子みなみ野駅前で撮ったものです。ヤマボウシの実を食べられます。果物として市場に流通してないので馴染みがありませんが、味は、



八王子の長池公園は「里山の自然を残して整備された公園」で、園内には小規模の田んぼがあります。その田んぼの一部に古代米の「赤米」も植えられていて、9月16日には赤味を帯びた穂も出ていました。赤米は古代米の一種で白米に「ほんの少し」混ぜて炊けば、全体がほんのり色づき、せきはん(赤飯)のようになります。

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。