

健康 For Healthy

貴重な 黒舞茸

我々社会福祉法人平舘福祉会では、舞茸というキノコを栽培しております。舞茸は江戸時代、非常に貴重で高価なキノコとされ、当時は同じ重さの銀と交換されていたというほど高価なものでした。

The Grifola frondosa was the food which was expensive so that it was traded with silver in old days.

うれしい効果、注目すべき栄養成分

●舞茸100gあたりの栄養成分

	まいたけ(生)	まいたけ(茹で)
エネルギー(kcal)	15	18
タンパク質(g)	2	1.6
脂質(g)	0.5	0.5
炭水化物(g)	4.4	6.4
食物繊維(g)	3.5	4.3
カリウム(mg)	230	110
カルシウム(mg)	0	0
鉄分(mg)	0.2	0.2
亜鉛(mg)	0.7	0.6
βカロテン(μg)	0	0
ビタミンB1(mg)	0.09	0.04
ビタミンB2(mg)	0.19	0.07
ビタミンB6(mg)	0.06	0.03
ビタミンB12(μg)	0	0
ビタミンK(μg)	0	0
ビタミンC(mg)	0	0
葉酸(mg)	53	24
ビタミンE(mg)	0	0
ナイアシン(mg)	5.0	1.8

- ・食物繊維
- ・ビタミンB群
- ・ナイアシン
- ・エルゴステール
- ・βグルカン



そして貴重で高価な理由としては、栽培が難しくなかなか手に入らないことと、舞茸の栄養成分が素晴らしく、栄養満点であること。注目すべきは・食物繊維・ビタミンB群・ナイアシン・エルゴステール・βグルカンです。

便秘解消・生活習慣病の予防(食物繊維) 骨を丈夫にする(エルゴステロール)
疲労回復、代謝を良くする(ビタミンB群) 免疫力をUPさせる(βグルカン)
エネルギー代謝(ナイアシン)

MXフラクションより、 近年ダイエット効果があると注目！！

The Grifola frondosa has an effect of constipation cancellation, relieving fatigue, the immunity improvement and in late years attracts attention when there is the diet effect again.



極上の舞茸を 乾燥舞茸に！

Dry highest Grifola frondosa;
to dry Grifola frondosa.

安心の衛生管理 Safety

衛生的で清潔な 環境で栽培

衛生管理の徹底

舞茸を栽培するセンターでは、清潔第一をモットーに、日々の清掃と衛生管理を徹底しております。外部からの汚染の可能性を極力抑えるため、立入が許されるのは原則担当者のみです。作業員は、専用の作業着、マスクの着用が義務付けられており、入室時にはアルコールによる殺菌、作業靴の消毒、髪の毛や異物等の除去を行っております。また、設備についても、わずかでも汚れが残っていると雑菌が繁殖する原因となるため、毎日清掃を行い、清潔な空間を維持しております。

安全な原材料

種菌は舞茸専科
吉田きのこ工房

おが粉は
山加弥勒商事

(広葉樹おが粉：廃ほだおが粉 1：1で配合)

We use safe raw materials. The inoculum is Yoshida mushroom studio.

The oga powder becoming the cultivation nutrient medium is Yamaka Maitreya Corporation



衛生で清潔な環境中、安全な原材料で、舞茸栽培



ナラの廃ホダ木をオガ粉に活用し、栄養体としてふすまが入っており、これらを混ぜ合わせ、キノコが育つ培地となります。



約105度で6時間培地を殺菌し、雑菌が入らないようにします。



殺菌した培地に、舞茸の種菌を接種致します。



舞茸の芽がでてきたところで、発生室に移され、約10日間で極上の美味しい舞茸が誕生します。



菌糸の周りピンが真っ白になったところで、約22度で3日間舞茸の赤ちゃんを出させる「芽だし」をおこないます。



培養室にて2日培養し、おが粉や栄養が配合された菌床の中で、舞茸の菌がぐんぐん生え、ピンいっぱい菌糸をのばしていきます。培養とは、キノコの菌を人工的な環境で育てることです。

We cultivate Grifola frondosa in man-made environment and always produce highest, delicious Grifola frondosa.

極上で美味しい舞茸の誕生

In approximately 35 days,
it becomes the birth of highest,
delicious black Grifola frondosa in total.



和食の舞に For Japanese

舞茸を使った料理

テーマは青森の食材を使った舞茸料理！

O.K. then, We inform the example of the dish using the Grifola frondosa.
The theme is a Grifola frondosa dish using ingredients of Aomori.

監修 柴田俊管理栄養士



陸奥湾産のホタテと
舞茸の炊き込みご飯

Takikomi gohan of Gulf of
Michinoku product scallop
and the Grifola frondosa

舞茸の天ぷら

Tempura of the Grifola frondosa



上北産のゴボウと
舞茸のキンピラ

Kyn Bira of a burdock and the
Grifola frondosa from Kamikita

