

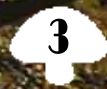
# 森からのおいもの きのこ編



山形県村山総合支庁森林整備課  
村山地域林業振興協議会



# 目次



## きのこはどんな生き物？

きのこは菌類で動植物とは異なる生物  
きのこは3つのタイプに分けられる  
自然のなかのきのこの役割



## きのこの種類は？

食用きのこ 毒きのこ



## きのこを栽培してみよう！

天然・原木・菌床栽培の違い  
主なきのこ類の栽培法  
村山地域の原木きのこの適用樹種  
村山地域の原木きのこの発生する時期  
シイタケの原木栽培  
ナメコの原木栽培



## きのこ料理をつくってみよう！

きのこ下処理の仕方  
保存方法  
ねいなめこ  
きのこのオーロアソース  
いろいろきのこ蜂蜜豆腐  
えのき茸とわかめの胡麻あえ



25

## きのこの効用と栄養は？

ビタミンDで骨の強化  
美容と健康のために  
きのこ類の主な成分

28

## きのこの豆知識

シイタケ	ナメコ
エリンギ	エノキタケ
ヒラタケ	シメジ