

こんなもの見つけた

キノコを育ててみよう!

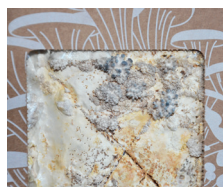
食欲の秋。ムクムクとわいてくる食欲を満たすべく、プチポワスタッフは街を散策。季節のおいしい味覚、食欲をそそる「こんなもの」を探しに出かけ、ブリュッセル市内で平茸(pleurotes/oesterzwammen)を栽培しているPermaFungi社のキノコ栽培キットを見つけました。

www.permafungi.be



秋は、日ごろ見かけない様々な種類のキノコが市場に登場します。家族でこのキノコの自宅栽培に挑戦してみませんか？

作業は至って簡単。すべてが用意されたキット(写真左)を購入し、ふたを開けて、毎日水をやり、キノコの成長を見守るといふもの。直射日光の当たらない台所に置いておくだけでOKです。開始から10日後くらいでおいしい「白い平茸(ブルロット/ウーステズワーメン)」を食べることができます。1箱で約300~600gのBio平茸を2~3回収穫することができます。このほかにもピンク平茸の栽培キットがあります。箱内には、キノコ栽培用の土とともに栽培説明書と水やり用のスプレー容器、できた平茸を入れる紙袋が入っています。



2日目、芽が出始めました



3日目、キノコの形に



8日目、食べられる平茸に

この平茸を栽培するにあたり、培地に使用されているのはコーヒーのかす。これが、平茸の成長に大切なのだそうです。未使用の栽培キットは、冷蔵庫で3カ月、常温で1カ月保存できます。キットを購入したら、できるだけ早く栽培を開始しましょう。そして収穫した平茸を料理して、味のほどを試してみてください。

★平茸のソテー



<材料>

- 平茸300g
- バター20gまたはオリーブ油大さじ3杯
- ニンニクとパセリのみじん切り
- 塩・コショウ適量

<作り方>

- ①平茸を適当な大きさに切る。
- ②フライパンを強火で温め、バターまたはオリーブ油を入れ、ニンニクとパセリのみじん切りを炒める。
- ③平茸を加え、しんなりするまで炒める。
- ④塩・コショウで味を整え、食卓へ。

栽培キット購入は、下記販売店か上記ウェブサイトから。ウェブサイトから総額€40以上購入すると、送料が無料になります。お友だちと一緒に2種のキットを購入して、みんなで味を楽しむのもいいですね。

- 白い平茸 1箱€14.95
- ピンク平茸 1箱€19.95



販売店

magasin bio Färm

Quai au Bois à Brûler, 43, 1000 Brussels

magasin bio Färm Etterbeek

Rue de Linthout 176, 1040 Etterbeek

★その他、アントワープ、モンス、リエージュなどにも販売店があります。上記ウェブサイトで確認してください。

また、PermaFungiではワークショップも開催しており、1kgのキノコを栽培できる土を作ったり、育て方や料理の方法を学んだりします。是非、コーヒーのかすからできるBio平茸を育てて、ゴミを減らし、体に優しい、おいしい食材作りに挑戦しましょう。

★ワークショップ

日時：10月11日(日)11~16h30

場所：Tour&Taxis

Avenue du Port 86/C, 1000 Brussels

使用言語：フランス語

参加費：€50(昼食・飲み物、きのこ栽培用の土付)

申し込み：上記ウェブサイトから



食料品・野菜・パン・水産加工品etc...

弁当販売時間

はるちゃん12時から/けんちゃん11時半から

盛合せ弁当(大) 10€・(小) 8€	からあげ弁当 7€
どんかつ弁当 8€	海鮮ちらし丼 10€
特製かつカレー 6€	鮭親子丼 9€

その他メニューあります!!

予約でのご注文は前日15時までにお願致します。

メールでのご注文は下記アドレスに「お名前、連絡先、引き取り日と時間、商品名と個数、引取り店(けんちゃん又は、はるちゃん)」を明記の上、送信をお願い致します。

団体予約配達可(要相談)

ご注文は電話、又はメールにて承ります。

メール: kenchan.store.120@gmail.com

TEL: 02.771.7224



月~金: 10h~18h / 土: 10h~19h
日曜 祝祭日休み

17 RUE DES BEGONIAS 1170 BRUSSELS



火~金: 10h~18h / 土: 10h~19h
日、月曜 祝祭日休み

120 RUE KELLE 1150 BRUSSELS

創和トレーディング【はるちゃん・けんちゃん本社】

創立20周年記念

お客様還元セール!! 実施中

50€以上のお買上で5%割引券1枚ご提供!!