



ナメコのプロフィール

【分類】モエギタケ科スギタケ属

【原産地】日本

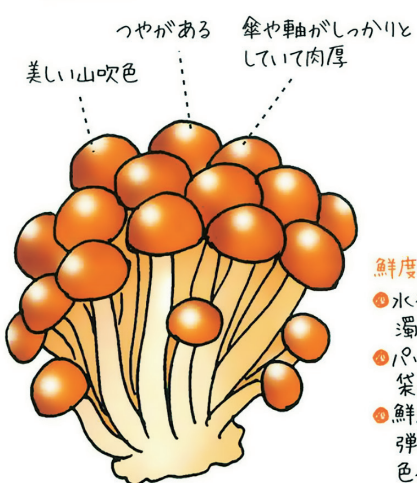
【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンB1・B2、ナイアシン、カリウムなど

解説 KAORU



選び方



- 鮮度チェック
- ① 水煮の場合は水分が濁っていない
  - ② パック入りの場合は袋が膨張していない
  - ③ 鮮度が落ちると全体的に弾力がなくなり、色が濃くなる

保存方法

野菜室 NG

ラップで密封保存

冷蔵保存

傷みやすく日持ちしない(1～2日程度)ので、できるだけ早く加熱調理して使い切り

水分保持ができるように特に切り口はしっかり覆う

風味は落ちるが冷凍可能

冷凍保存

水洗いしてすぐ使える

さっと湯通ししてジッパー付き密封袋に入れ空気を抜いて保存

パック入りのままで冷凍OK



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが  
63円切手をお貼りください

036-0103

ナメコのカラ

高血圧予防やむくみの解消に効果が期待できるカリウム、血流を良くする作用があるナイアシンなども豊富

主な効能

- 消化促進
- 胃もたれ改善
- 便秘解消
- 動脈硬化予防
- 冷え症改善
- 脳梗塞予防
- 心筋梗塞予防
- 高血圧予防
- 代謝促進



楽しみ方・食べ方のコツ

基本の下処理

株元は切り落として使用

栽培時のおかかずなどは、ぬめりを落とさない程度に水洗い

生食はNG 加熱調理が基本! 食感を残すため加熱し過ぎに注意

軽く水洗いしてとと煮立ちさせればOK

みそ汁・鍋物

あえ物

軽く水洗いして熱湯でさっとゆで、水気を切って使用

おひたし

うどんやそばなど 麺類のトッピング

ジャンボナメコや天然物 天ぷら、焼き物にも利用可能



平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい 広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	( ) -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望