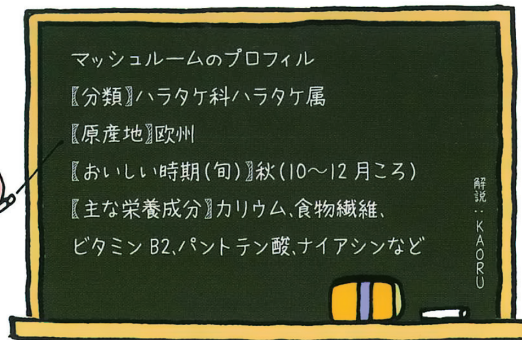




マッシュルームのチカラ

食物繊維

整腸作用があり
便秘改善や肥満予防

カリウム

むくみ解消、高血圧、
動脈硬化予防

うま味成分

各種アミノ酸を多く含
み、特にグルタミン酸
が豊富



ビタミンB

特にビタミンB2が多く含まれる。脂質・糖
質・タンパク質の代謝をサポート。口内炎
や肌荒れ予防、成長促進のビタミンBの仲間ナイアシンやパ
ントテン酸も多く含有



保存方法

日持ちしないため
早めに使いたろう



冷凍保存

調理しやすい大き
さにカット・ラップで包
むか保存袋に入れ
て保存。冷凍すると
細胞が壊れるの風
味や香りが失われ、歯
応えも落ちる



冷蔵保存

2~3日の保存の際は水洗い不要。丸ごとラップに包む
か保存袋に入れる。3日以降は加熱調理がお勧め

変色防止には
レモン汁や酢
が有効

マッシュルームのいろいろ



ホワイト種

(ホワイトマッシュルーム)

日本の定番種の全体が白く小型。か
さの表面が滑らかで、見た目に上
品。ブラウン種より日持ちはしない
が、癖がなく淡白な味わい



ジャンボマッシュルーム

品種ではなく、栽培過
程で優秀な物をえりす
ぐり、大きく育てた大型の
物の直径10cm、重さ100g
以上にもなる。そのまま丸
ごとステーキや肉詰め
に。カットして小型のマッ
シュルームのようにも利
用できる



ブラウン種

(ブラウンマッシュルーム)

かさは茶色で、軸は白色。小型のホ
ワイト種に比べてやや日持ちする。原
種に近いので、本来の濃厚な味わ
いと香りの良さが特長

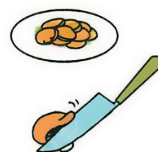
楽しみ方・食べ方のコツ

生食：サラダ、マリネ 加熱調理：炒め物、揚げ物、スープ

下準備



水洗いはNG。風味が損なわれる。
表面の汚れは布巾やペーパータオル
で。取れない場合は包丁で取り除
く。かさの裏側のひだの部分から包
丁でめくると表面がきれいにむける



生食

サラダ



薄くスライス

レモン汁や酢を掛けて変色を
防止



鮮度が大切。
風味や食感が
引き立つよ

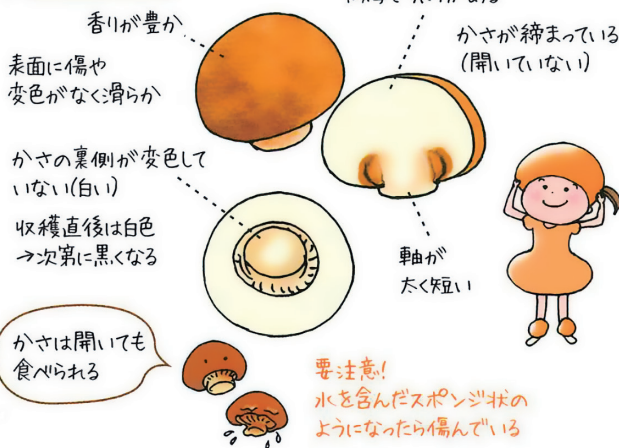
だし

さっと加熱すればだしが出る！
ホワイト種はさっぱり上品な
味わい。ブラウン
種は濃厚でしっ
かりとした風味



短時間加熱が
お薦めのマッシュ
ルーム自体もおい
しく味わえるよ

見分け方



↓ 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

0 3 6 0 1 0 3

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