

きくらげ通信 1号

暑い夏にぴったり！～きくらげときゅうりの和え物～

【材料】(2人前)

- ・きゅうり1本
- ・きくらげ(生)50g
- ・お湯(茹で用)1000ml

【調味料】

- ・しょうゆ小さじ2
- ・酢小さじ2
- ・砂糖小さじ2
- ・ごま油小さじ2
- ・白いりごま小さじ1

【作り方】

- 1.鍋にお湯を沸かし、きくらげを30秒程茹で、湯切りをします。
- 2.1を千切りにします。
- 3.きゅうりはヘタを切り落とし、輪切りにします。
- 4.ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせます。
- 5.4に2と3を加え和え、皿に盛り付け完成です。



風邪予防に嬉しいキクラゲの栄養素紹介

キクラゲにはビタミンDが豊富に含まれています。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、強い骨を作るために欠かせません。不足すると骨が弱くなり、骨折しやすくなります。特に高齢者や成長期の子どものために、骨の健康を守ることは非常に重要です。

さらに、ビタミンDは免疫システムをサポートし、風邪やインフルエンザなどの感染症に対する抵抗力を高める働きもあります。

ビタミンDは日光浴と食品からの摂取で得ることができます。摂取目安量は、成人の男女ともに1日当たり15μgです。

日光浴で5μg、食品からの摂取で10μgを目安に、バランスよく摂取することが大切です。

日光浴の場合、夏なら10分程度の散歩で、約5～10μgのビタミンDを生成することができます。食品からの摂取では、乾燥キクラゲを5～10g摂取することで、約10μgのビタミンDを摂取できます。

早朝や夕方など、比較的涼しい時間帯に散歩をし、その後にキクラゲを使ったさっぱりレシピで一息つくのがおすすめです。

試食販売で微笑ましい驚きがありました

こんにちは、小池です。皆さん、暑い夏をいかがお過ごしですか？こまめな水分補給を意識して、熱中症にならないよう気を付けてください。

私は先日、クーラーの効いたとても涼しいスーパーまるたけさんと、試食販売に行ってきました。

生きくらげ15ヶ、薬膳煮19ヶを持ち込み、「夜までにどれくらい売れるかな～」なんて思いながら、通りすがりのお客さんに当社自慢の薬膳煮を試食してもらっていました。

そんな中、ランドセルを背負うにはまだ体が小さい5歳くらいの男の子が、25g入りの試食パックをモリモリ食べてくれて、正直私は「子供がこんなに美味しそうに食べてくれるんだ」と驚きましたが、私と同じくらい、その子のお母さんも驚いていました。

きっと初めてきくらげを食べたんだと思います。お子さんの食べっぷりを見て、2パック購入して行かれました。

さらに驚いたのが、1日かけて販売しようと思っていた商品が、午前中のうちに売り切れてしまったことです。これには、店長もビックリしていました。

5歳の男の子にも大好評の樋遣川きくらげを、是非、お子さんやお孫さんと一緒に食べてください！



8月8日は『日本きくらげの日』

8月8日は『日本きくらげの日』です。

2021年に日本きくらげ株式会社が制定し、日本記念日協会が正式に認定しました。

この日付は、数字の8が耳の形に似ており、「きくらげ」が古くから「木耳(きののみ)」と呼ばれていたことから選ばれました。

また、「8」は日本では「末広がり」を象徴し、縁起の良い数字として知られています。

栄養豊富で縁起の良いきくらげを食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

---発行元---

株式会社ウッドイヤー

〒347-0003 埼玉県加須市上樋遣川4214-1

営業時間：月曜日～土曜日(9:30～16:00)

※日曜・祝日はお休み

電話番号：0480-44-9955



QRコードを読み取ってLINE登録して頂くと、簡単に来店予約ができます！

また、生キクラゲの収穫、販売のご連絡もしております。