

きくらげ通信 2号

秋の味覚～きくらげと豆腐のほっこり炒り煮～

【材料】(2人前)

- ・乾燥きくらげ 10g
- ・絹ごし豆腐 1丁(300g)
- ・にんじん 1/3本
- ・ねぎ 1/2本
- ・卵 1個

【調味料】

- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・だしの素 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1

【下準備】

- ・乾燥きくらげを水で戻し、細切りにします。
- ・絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、軽く重しを乗せて15分ほど水切りし、手で崩します。
- ・にんじんは皮を剥いて細切りにします。
- ・ねぎは斜め薄切りにします。



【作り方】

- 1 フライパンにごま油を中火で熱し、ねぎを加えて炒め、香りが立ったらにんじんを加えて炒めます。さらにきくらげを加え、軽く炒め合わせます。
- 2 崩した豆腐をフライパンに加え、全体を優しく混ぜ合わせます。豆腐が崩れすぎないように気を付けながら炒めてください。
- 3 醤油、みりん、酒、砂糖、だしの素を加え、全体に味がなじむように炒めます。水分が多い場合は、少し煮詰めてください。
- 4 最後に溶き卵を回し入れ、さっと混ぜて半熟状態で火を止めます。卵が固まりすぎないように注意してください。
- 5 全体を優しく混ぜ合わせてから、お皿に盛り付けて完成です。お好みで刻みねぎやごまを散らしても美味しいです。

残暑に負けない！キクラゲの栄養素紹介

キクラゲは、食物繊維が非常に豊富な食材です。

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれており、乾燥キクラゲ100gあたり約57gの食物繊維が含まれています。

これは、同じ乾燥食材である干し椎茸よりも多く、食物繊維が豊富なことで知られるごぼうの約3倍に相当します。

食物繊維は、腸内環境を整え便秘を予防するなど、消化機能の改善に役立ちます。

1日の目標摂取量が約20gとされる中で、平均摂取量は14g前後とされています。そのため、普段の食事に加えて、積極的に食物繊維を摂取することが重要です。

上記のレシピでは、1人5gの乾燥キクラゲを摂取することができるので、約3gの食物繊維を摂取することができます。

これにより、普段不足しがちな食物繊維を効果的に補うことができます。

残暑に負けない健康な体を作るために、日々の食事にキクラゲ料理を取り入れ、積極的に食物繊維を摂取しましょう！

台風対策、大丈夫でしたか？

こんにちは、小池です。

8月は子供たちの夏休みで、給食センターさんへの月2回の納品がお休みでした。

そのため、キクラゲの製造には少しゆとりができましたが、代わりに台風対策で大忙しでした。

例えば、浸水を防ぐために土嚢を置いたり、屋根に登って強風対策をしたりと、普段はやらない作業がたくさんありました。その結果、休日はゆっくり休養することが多かったです。

9月になり、給食センターさんへの納品が再開されます。

なんと9月は、普段の倍にあたる4回も納品させていただく予定です！

幸いなことに、温度が高いとキクラゲの発育は良好なので、準備は万全です。

これからも皆さんの健康を支えられるように、心を込めてきくらげの製造に取り組んでいきます！



食物繊維の種類と役割

食物繊維には、主に2つの種類があります。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維です。

不溶性食物繊維は便通を促し、便秘の予防や腸内環境の改善に効果的です。

一方、水溶性食物繊維は消化を緩やかにし、血糖値やコレステロールの管理に役立ちます。

乾燥キクラゲの食物繊維は約90%が不溶性食物繊維で、残りの10%が水溶性食物繊維です。

異なる効果を持ちながらも、どちらも健康に欠かせない重要な役割を果たしています。

---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。