きくらげ通信 3号

肌寒い季節にピッタリ！きくらげと卵のスープ

【材料】(2~3人前)

- 乾燥きくらげ：10g（生のきくらげなら50g）
- 卵：2個
- 長ネギ：1/2本
- 水：600ml

【調味料】

- 鶏ガラスープの素：小さじ2
- 醤油：小さじ1
- 塩こしょう：少々
- ごま油：小さじ1（お好みで）

【作り方】

1. 乾燥きくらげを水で戻して、食べやすい大きさに切ります。生きくらげなら、そのまま適当な大きさに切ります。
2. 長ネギを斜め薄切りにします。
3. 鍋に水を入れ、鶏ガラスープの素を加えて火にかけます。沸騰したら、きくらげと長ネギを加え、中火で3〜4分ほど煮ます。
4. スープが煮立ったところに、軽く溶いた卵を回し入れます。卵がふんわり固まったら、醤油、塩こしょうで味を整えます。
5. 最後にお好みでごま油をひと回し加えると、香りが立ってさらに美味しくなります。

きくらげの栄養紹介〜鉄分〜

鉄分は日本人が不足しやすい栄養素の1つです。
1日に必要な鉄分の推奨量は、18~67歳の女性は6.5mg、65歳以上の女性は6.0mgで、 18~74歳の男性は7.5mg、75歳以上の男性は7.0mgです。
乾燥きくらげ100gには、約35mgの鉄分が含まれております。
これは、鉄分が多く含まれていることで知られるレバーの約3倍にあたります。
鉄分を多く含むきくらげを日常生活に取り入れることで、不足しがちな鉄分を無理なく摂取できます。
貧血気味の方、妊娠中の女性、鉄分不足を感じている方には、特におすすめです！

◯×クイズのコーナー

1. 免疫システムをサポートし、風邪などに対する抵抗力を高める働きがあるビタミンDですが、日光浴をすることで、体内で生成することができる。
2. 8月8日は『日本きくらげの日』である。
3. きくらげには、ごぼうの約2倍、食物繊維が含まれている。
4. 食物繊維には、主に２つの種類があり、どちらも健康に欠かせない重要な役割を果たしている。

※答えは店頭で！

社長の一言

こんにちは、小池です。 １０月１８日に、新しい菌床が届きました！
実は、今年の夏は気温が高すぎて、きくらげが高熱障害を受けてしまったんです。そのため、急遽菌床を交換することになり、少し焦りもありましたが、こういう時こそ冷静にと、心を落ち着かせて対応しました。
新しい菌床を迎える前に、栽培棟内の徹底した殺菌・消毒を行っていたら、「早く新しい菌床できくらげを育てたい！」というワクワク感がどんどん高まってきました。 菌床到着から約1ヶ月後には、新鮮な生きくらげが収穫できる予定です。 1日でも早く皆さんにお届けできるように、一生懸命頑張ります！

---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。

きくらげ通信４号は、１１月末頃発行予定！お楽しみに！