

きくらげ通信 4号

ぷりぷりきくらげの彩りかき揚げ

【材料】(4人前)

- きくらげ4枚
- かにかまぼこ2本
- 玉ねぎ1/2個
- 天ぷら粉40g
- 小海老6尾
- 水60cc

【作り方】

1. きくらげは短冊に切ります。玉ねぎはスライス、小海老は1cmぶつ切り、かにかまは裂いておきます。
2. 天ぷら粉を作り混ぜます。
3. 180℃に熱した油でカラッと揚げれば完成です。



きくらげの栄養紹介～カルシウム～

きくらげには、カルシウムが豊富に含まれていることをご存じですか？

乾燥きくらげには100gあたり約310mgものカルシウムが含まれており、これは牛乳や小魚に匹敵する量です。

カルシウムは、骨や歯の健康を保つために欠かせない栄養素です。また、カルシウムを十分に摂取することで、骨粗しょう症の予防や筋肉機能の改善、さらには神経の働きをサポートする効果も期待できます。

毎日の食事にきくらげを取り入れることで、手軽にカルシウムを補給し、健康維持に役立てましょう！

社長の一言

こんにちは！小池です！

下の写真は、新しい菌床を設置してから約1週間、きくらげの赤ちゃんが芽を出してきた時の様子です。実は、きくらげは咲いたらできるだけ早く収穫するのがポイントです。その理由は2つあって、ひとつは、大きくなりすぎて下にある新芽の成長を妨げてしまうから。そしてもうひとつは、立腐れを起こして小バエなどの害虫のエサになってしまうからです。適切なタイミングで収穫し、皆様に安心安全の純国産無農薬きくらげをお届けできるよう、これからも一生懸命頑張ります！



〇×クイズのコーナー

1. カルシウムは体内で自然に合成できるため、食事から摂取しなくても問題ない。
2. カルシウムは、筋肉の収縮や神経の伝達にも関与している。
3. カルシウム不足は、骨粗しょう症のリスクを高める。
4. カルシウムは、心臓の健康にも良い影響を与える。
5. 毎日1,000mg以上のカルシウムを摂取すると、健康に良い。
6. 骨が成長するのは、主に20歳までである。

※答えは店頭で！

---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、生きくらげの収穫、販売のご連絡もしているので、ぜひ登録をお願いします！



きくらげ通信 5号は、12月末頃発行予定！お楽しみに！