

社会福祉法人 親誠会

指定障害者支援施設 山口秋穂園

○ お問い合わせ ○

山口秋穂園 きくらげ担当

:TEL:(083)984-5151 :FAX:(083)984-5152

:E-mail:[yamaguchiaioen@peace.ocn.ne.jp](mailto:yamaguchiaioen@peace.ocn.ne.jp)

〒754-0893 山口市秋穂二島 434-1

肉厚

しおかぜ

きくらげ

無農薬・添加物不使用

安心・安全の純国産



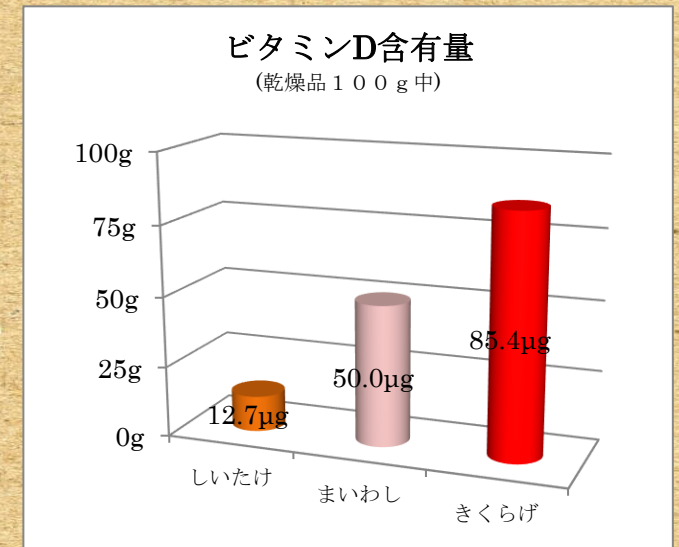
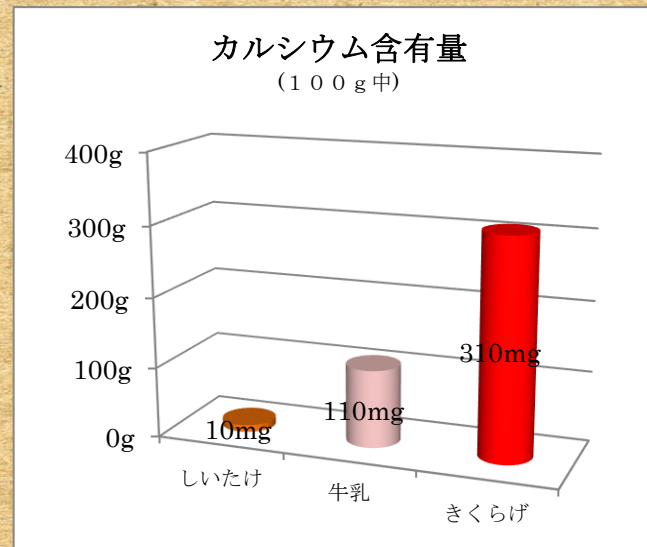
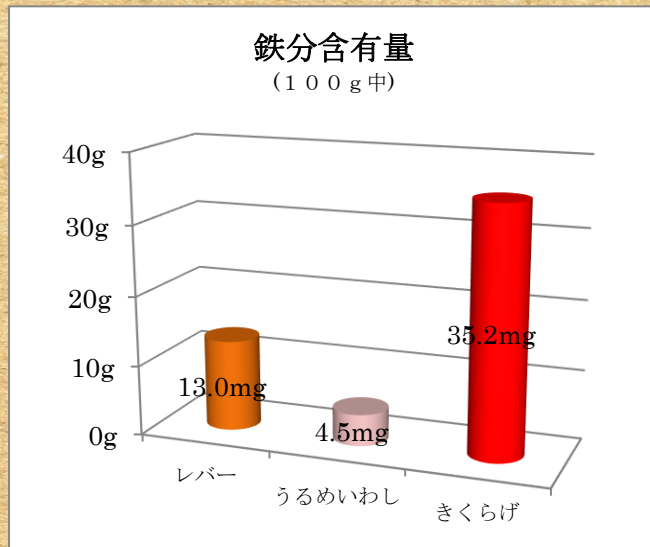
# きくらげの知られざるパワー

きくらげには女性に不足がちな栄養素が豊富に含まれています。

**レバーの約3倍**の鉄分が含まれており、鉄分は赤血球の生成に必要な栄養素で、酸素を全身に供給する鉄分が不足すると酸素不足になり、貧血や頭痛、息切れなどを起こします。

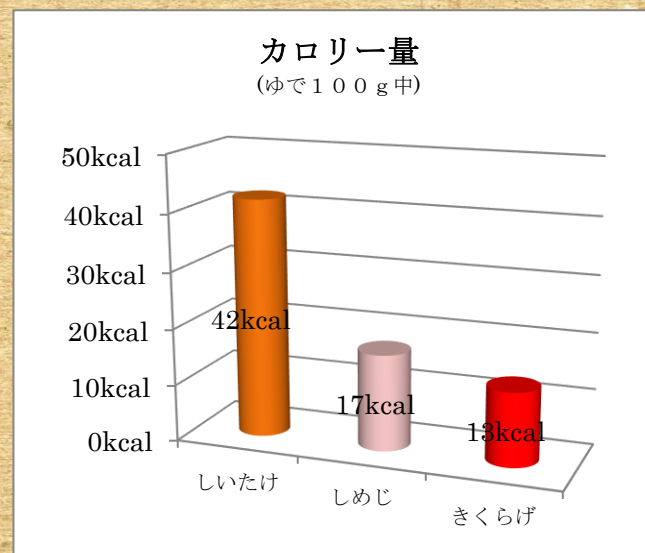
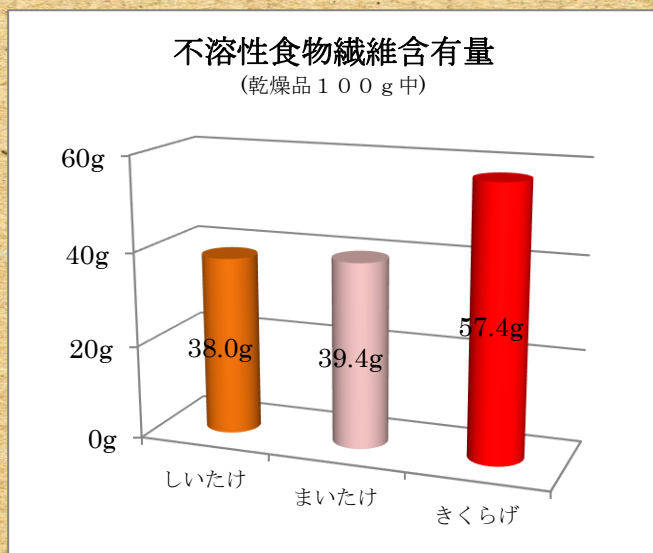
また、牛乳に多く含まれていることで知られているカルシウムですが、きくらげには**牛乳の約3倍**含まれています。カルシウムは健全な骨の形成に必要な成分であり、神経の働きや筋肉の収縮運動など、生命活動においても重要な働きをしています。

そして、女性だけではなく、日本人の多くがビタミンD不足と言われています。ビタミンDは、カルシウムが体内に効率よく吸収されるよう働きかける重要な役割を持った栄養素です。きくらげにはビタミンDが豊富に含まれており、その含有量は**食物中 No. 1**と言われています。



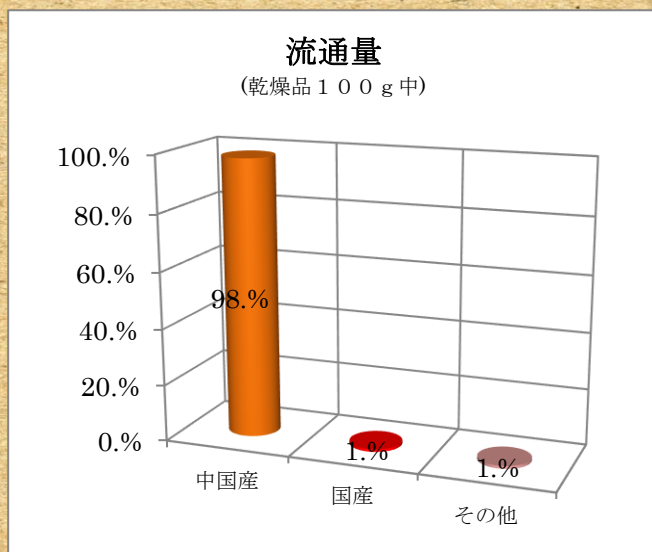
# 豊富な不溶性食物繊維でお腹がスッキリ! 低カロリーでダイエットにも効果的!

食物繊維が豊富なキノコ類の中でもきくらげの食物繊維は多く含まれています。食物繊維には水溶性と不溶性があり、きくらげには不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維とは、水に溶けない保水性の高い栄養素です。消化・吸収はされませんが、大腸の働きを活性化させ腸の蠕動運動(セントウ運動)を促し、通じを良くする働きがあります。水溶性食物繊維の豊富なきくらげを摂取することで腸内環境を健全に整えることができます。また、茹でたきくらげは100gあたりのカロリーが13kcalと低カロリーです。食物繊維が豊富なことで、少量食べただけで水分を吸収し満腹感を長く得られる為、ダイエット効果も見込めます。



## 安いで安全の純国産・無農薬栽培のきくらげ

『食べる漢方』と呼ばれるきくらげですが、現在、国内で流通しているきくらげの99%は輸入品（主に中国産）ですが、昨今の残留農薬問題などから、輸入作物の安全性への不安が広がっています。  
当園では『純国産菌床』を使用してきくらげの栽培を行っている為、完全無農薬の安心安全のきくらげです。



きくらげは日本では、北海道から九州沖縄に至るまで、各地に自生していますが流通しているもののほとんどは、栽培されているものです。

乾燥きくらげの輸入量は2600トンあり、国内生産の割合は1%程度となっています。

きくらげの国内消費量は『なめこ』とほぼ同じなのですが、なめこは味噌汁に入れたり、家庭でよく調理されますが、きくらげは既に調理されたものを食べる人が多い為、調理前のきくらげに馴染みが少ないと思われます。

この機会にぜひ、希少な純国産のきくらげの肉厚な食感に感動してみてください。

# とても希少な白きくらげも栽培

白きくらげは肉厚で大型、弾力ある食感と共に、和・洋・中どんな料理にも映える透明感が特徴です。また、ジューシーな味わいはデザートにしても美味しくいただくことができます。

## 最高の美容食

### 豊富な栄養素

白きくらげは、豊富な食物繊維、カルシウムに加え、必須ミネラルの亜鉛やアミノ酸も多く含まれています。[アミノ酸は鶏卵の2倍:乾燥白きくらげ]  
新陳代謝や細胞分裂を促進する亜鉛は、免疫力強化やアンチエイジングの観点から重要な栄養素とされています。

### ヘルシー食材

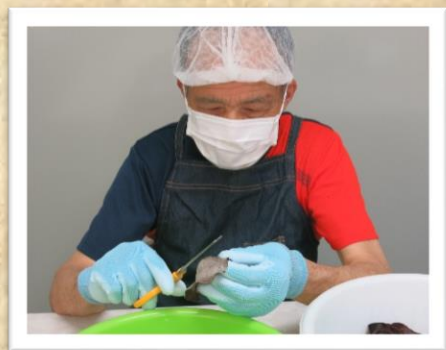
低カロリー、コレステロールなしのヘルシー食材としても注目されています。

### 美肌成分

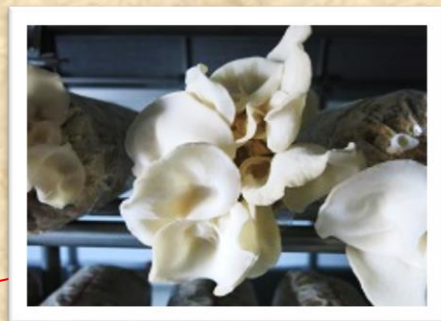
ゼラチン質を含んだ高い保水力があります。  
ヒアルロン酸をものぐとされているその保水力は、女性には嬉しい美肌効果が期待できます。



当事業所では、純国産菌床きくらげの生産・加工・販売を  
日中活動に取り入れ、生活介護（生産型）の事業に於いても  
作業収入増額を目標に利用者さんと一緒に取り組んでおります。



丁寧に検品しながら  
石突き部に埋もれた木クズをカットします。



白きくらげ収穫です。



栽培3週目。もうすぐ収穫です。



一つ一つ菌床に水をあげていきます。  
栽培棟内は薄暗く湿度は70~90%です。



水洗いの工程に関しても  
1枚ずつ丁寧に洗っていきます。



天日干し中です。  
最後に乾燥機で仕上げます。



袋にラベルを貼っています。  
最終検品後、袋詰めをして完成です。



当園では黒きくらげのホール、黒きくらげのスライス、そして白きくらげのホールの3種類ございます。



黒きくらげホール

18g : 430円



黒きくらげスライス

18g : 430円



白きくらげホール

12g : 430円

○ お問い合わせ ○

山口秋穂園 きくらげ担当

TEL:(083)984-5151

FAX:(083)984-5152

E-mail:[yamaguchiaioen@peace.ocn.ne.jp](mailto:yamaguchiaioen@peace.ocn.ne.jp)

〒754-0893 山口市秋穂二島 434-1



プリツとしてシャキツとした歯ごたえ!!  
ぜひ!ご賞味ください!

### しおかぜきくらげ(乾燥)の美味しい戻し方

乾燥品は**必ず**煮立ったお湯で戻して下さい。沸騰した鍋に投入し、**30秒~1分間程度**再沸騰を目安に、適度な大きさ、柔らかさに戻ったらお湯から上げ、水洗いをして調理して下さい。



「乾燥させることで、栄養摂取力がUP!! 多彩なレシピを楽しめる!」

- ★ 中華や和食の料理によく合う!!
- ★ お味噌汁やてんぷらでプリプリ食感!
- ★ サラダに酢の物でシャキッと歯ごたえ!

きくらげを使ったさまざまなレシピが約8500品クックパッドにございます。  
ぜひ参考に美味しいきくらげ料理をお楽しみください。

美味しいきくらげレシピ集はこちら



<https://cookpad.com/search/%E3%82%AD%E3%82%AF%E3%83%A9%E3%82%B2>

