

# 【きくらげ】プリプリ食感がたまらない! 生きくらげ

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



「きくらげ」は「きのこ」の一種。乾燥した輸入品を水で戻して使うのが一般的だったけど、最近は国産の「生きくらげ」をスーパーでもよく見かけるようになったわ。旬は夏場だけど、ハウスなどの施設栽培が主で、通年流通してるようよ。



## CC 選び方や保存法

- 肉厚でツヤがあり、色が濃いものを選ぶ。
- 生きくらげは水気に触れたままにすると鮮度が落ちるので、キッチンペーパーで水分をしっかり取って冷蔵庫へ。  
(下記「基本の下処理」をしたら冷凍保存も可能)

## 🍴 オススメ料理

- 生きくらげの下処理は、水洗いした後、石突きがあれば取って、熱湯で1分ほどゆでるのが基本。  
(炒め物で使うときは、ゆでる必要はありません。洗った後、水を切って使う)

## 🍴 栄養成分

- 食物繊維、鉄分、ビタミンD、カルシウムなど。

国内で栽培、流通している「生きくらげ」は、「あらげきくらげ」という品種がほとんど。食品成分表(ゆで)で「まいたけ」と比較すると、食物繊維やビタミンDは約4倍、鉄は8.5倍、カルシウムはなんと約35倍も豊富に含んでいるんじゃ!



生きくらげはプリプリした食感を楽しもう! これからの季節、冷やし中華のトッピングにもいいよ!



キュウリの酢の物に



卵とトマトで炒めて

参考サイト: Webサイト「e 食材辞典」第一三共(株) / Webサイト「オリブオイルをひとまわし」株式会社せなろリンク / アプリ「わくわく食材健康大事典」CHIKYUOKOKU, Ltd. / 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康  
のお知らせ  
●INFORMATION●

定期的に「**歯科健診**」を受けましょう! 6/4~6/10は歯の衛生週間

ソニー健康では全国の歯科医院と連携している「歯科健診センター」に委託し、「無料歯科健診」を実施しています。

虫歯や歯周病の予防のため、定期的を受診されることをおすすめします。



歯科健診  
ウェブサイト