

# NKG なめこかけごはん

Naomasa Kamo Giant Nameko Kake Gohan ナルナルヘルシー加茂農産なめこを毎日食べよう！

## ● 食べ方 3カ条 ~加茂農産 加茂直雅直伝~

1. なめこは熱湯で1分30秒ゆでる。
2. ゆで汁も旨味、湯きりしない。
3. 熱いうちにタレ・薬味とあえてご飯にかける。

## ● なめこのタレ

1. 醤油：めんつゆ = 1 : 1
2. ごま油：めんつゆ：塩：酢 = 0.3 : 1 : 0.3 : 1

## ● なめこの薬味

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. おろし生姜 | 2. きざみ生オクラ |
| 3. 大根おろし | 4. 大葉      |
| 5. ねぎ    | 6. キムチ     |
| 7. ウズラの卵 | 8. メカブ酢    |

## ● なめこの栄養と効能 ~上級食育指導士 中村寛子氏より~

なめこのナルナル成分ムチンは、粘膜を強くする作用があるので、ウイルス感染や、粘膜から癌化するメカニズムを抑制するオススメの食材です。

ムチンには、お肉やお魚などのタンパク質を分解酵素があるので、消化がよくなり、便秘改善！腸内粘膜パワーアップするので美肌効果があります。

なめこ & 大なめこ  
**加茂農産**

福島県いわき市山玉町竹棚1

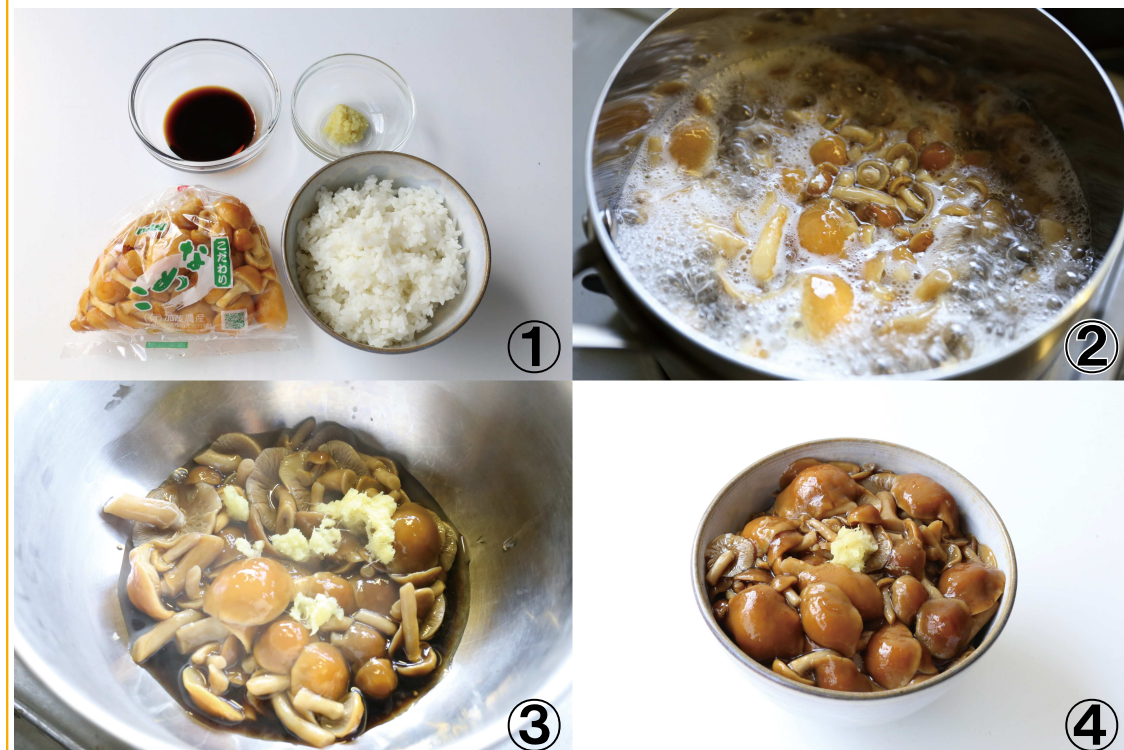
なめこかけごはんのタレ & 薬味  
アイデア大募集！

詳しくは <http://ine.main.jp/nkg.html>  
か右のQRコードからご覧下さい。  
アイデア採用の方にはなめこプレゼント！



Design&Produce by  
**ine**  
いわき農産工連携の会  
<http://ine.main.jp/>

## なめこかけごはんの作り方



①なめこ1パック、ご飯1膳、タレ大さじ2、薬味小さじ1.5（タレと薬味の量は好みで調整）

②沸騰したお湯でなめこを1分30秒ゆでる。

③ゆで汁を切りすぎないで、タレと薬味とあえる。

④ご飯にかけて出来上がり。冷ご飯も可。

※なめことタレ、薬味をあえて一晩寝かせても味がしみこむのでオススメです。