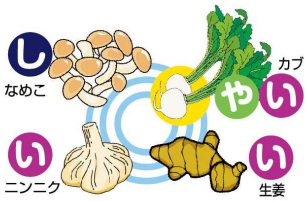
なめこの栄養と効能

粘膜を強くしてくれる なめこのヌルヌル成分

なめこのヌルヌル成分ムチンは、粘膜を強くする作用があります。粘膜が強くなることで、ウィルス感染や、粘膜から癌化するメカニズムが抑制されます。なめこは、インフルエンザ対策や癌予防にオススメのスーパー食材なのです。

おススメの食べあわせ

消化酵素タップリのカブと ニンニク、生姜で免疫力アップ！



今回のおすすめレシピ『カブのなめこ麻婆』は、体を温めて免疫力を上げる、寒い季節にぴったりのメニューです。

なめこは、お肉、お豆腐、お魚などのタンパク質を分解してくれるので、野菜はもちろん、いろいろな食材との組み合わせが可能です。カルシウムの吸収をよくするため、小魚とも相性がいいです。

また、ニンニク、生姜、ネギ、キノコ類は免疫力を上げる食材で、カブは加熱することで胃腸を温めてくれます。ビタミンCがたっぷりなので、風邪予防にもなります。

中村寛子さん
（なかむらひろこ）

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。

なめこの味なお話

麻婆なめこ

普段はあまり主役になりにくいなめこですが、実は、よく味わってみると味が濃いきのこです。吉野シェフは、加茂さんのなめこと出会って、その味の濃さを再発見したのではないでしょうか。なめこのとろみ（ムチン）を生かしてソースに取り入れたのは、いわきでは彼が最初かもしれませんね。中華料理の発想でなめこを主役にしました。加茂農産で生産されているなめこには、形が大きく味もいい「二番なめこ」もあります。この二番なめこを使って、さらになめこの存在感が増した『なめこ麻婆』も、ぜひ作っていただきたいと思います。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスターズ
萩　春朋さん
（はぎはるとも）

福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より顧彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。

自然の栄養分で じっくり育てる

風味がよく歯ごたえがあるのが特長の加茂農産のなめこ。親子二代にわたるなめこ農家で、今は二代目のご主人がこだわりの栽培技術でおいしいなめこを育てています。

菌床栽培で、まず、プラスチックの容器にサクラ、ブナを細かく砕いたオガ粉、栄養剤として米ぬか、ふすま、トウモロコシの芯を砕いたものを入れて培地をつくります。これを殺菌してなめこの菌を植え付け、温度や湿度を管理した培養室でおよそ80日かけて菌糸を育てます。この日数の長さが加茂なめこのおいしさの秘密のひとつです。初めは黒っぽい色をしている容器の中が、なめこの菌が増えるにつれて真っ白に変わっていきます。

ひと味違う「二番なめこ」も おすすめ

培養が進んだ容器は発生室に移されます。私たちが目にするなめこの形がようやく姿を現し、日ごとに大きくなっていきます。室内の気温は秋の季節に近い14℃～15℃に保たれており、夜は気温を下げます。この温度変化でなめこが育つと同時に、風味もよくなるそうです。湿度はほぼ100％を保っており、室内はひんやりとしてほのかになめこのいい香りがします。

発生室に移して18日ほどで収穫できる大きさになります。通常はここで終わりですが、加茂農産では収穫後、さらに「二番なめこ」を育てています。これは大きく力のあるなめこで、天ぷらにして食べるのがおすすめです。「ちびなめこや大なめこなど、サイズの違いで変わる食感も味わってほしい」と話す加茂さん。その傍らで、今日もすくすくとなめこが育っています。

加茂農産　加茂直雅（かもなおまさ）さん

「なめこ一筋」にこだわるなめこ専業農家。化学物質を使わず、天然なめこの生育環境に近づけた施設栽培をめざしています。加茂さんが育てたなめこは市内スーパーで販売しているほか、学校給食の食材としても使われています。

こだわりのなめこを自宅で栽培
なめこ栽培キット発売中！
加茂農産　電話：0246-65-3841
いわき市山玉町竹棚1

クッキング

吉野シェフの cooking advice！

カブは切らないで、丸ごと使うのがオススメ。ひき肉は弱火でゆっくり炒めてください。なめこのとろみがあるので、片栗粉は少なめでOK。カブの代わりに大根や豆腐でもできますよ。

中華料理 華正樓料理長
吉野康平（よしのこうへい）さん

今年で創業30年を迎える中国料理店のシェフ。食材には、地元の旬の採れたてを積極的に取り入れています。ていねいに心を込めてつくる生産者の想いを料理に込めて、お客さまには、美味しいはもちろん、安心・安全な中華を楽しんでほしいと思っています。

中華料理 華正樓　電話：0246-23-9548
いわき市平下平窪字四左ェ門内152-6

カブのなめこ麻婆

なめこの食感を生かすなら加茂農産の「二番なめこ」を使ってみよう！

【材料】3人分

食材／カブ（3個）・豚挽き肉（100g）・なめこ（1パック）・ネギ1本・ニンニク（1～2かけ）・生姜（1～2かけ）・大葉（1～2枚）

調味料／酒（大さじ1）・醤油（大さじ2）・砂糖（大さじ1）・甜麺醤（テンメンジャン）（大さじ1）・豆板醤（大さじ1）・鶏ガラスープ（カブの茹で汁でもOK・200cc）・ゴマ油・炒め油・水溶き片栗粉（各適量）

アレルギー物質／大豆・小麦・鶏肉・ごま

【つくり方】

1. カブは皮をむかず、葉と分ける。葉は湯がいてみじん切りにする。
2. ネギはみじん切りと、トッピング用にネギと大葉を千切りに。ニンニク、生姜はおろしておく。
3. カブを入れた圧力鍋に水をはり塩、酒少々を入れて10分かける。※圧力鍋がない場合は煮るか、蒸す。箸がスーっと入るぐらいまで柔らかくなればOK。火が通ったら皿に盛る。
4. 鍋（フライパン）に炒め油をひき、豚挽き肉を入れ白くなるまで炒める。
5. 4にニンニク、生姜と油以外の調味料を入れ、煮立ったらなめこ、2のネギを入れて一煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油をたらす。
6. 3のカブに5をかけ、2のネギと大葉の千切りをのせ、1のカブの葉を散らして出来上がり。

クッキングポイント！

1. カブの葉も栄養豊富なので、トッピング用に湯がいてみじん切りにします。
3. 栄養素半減や煮崩れを防ぐため、カブの皮は剥かないで調理します。
5. なめこにとろみがあるので、焦げ付かない様に湯ぜながら炒めます。
6. ネギと大葉の千切りはお好みで。薬味たっぷりで、大人の味が楽しめますよ。

海と畑の出会い体験 親子バスツアー開催

2014年10月26日に「江名港・海と畑の出会い体験親子バスツアー」を開催しました。いわき市内の旬の秋野菜収穫と江名港で鰹節を学び、サンマ炭焼きと郷土料理を学び、味わいました。33名の親子が参加しました。

ツアーの最初は、生木葉ファームで里芋の収穫体験をしました。収穫後は根と土を落とし、一袋づつに分けました。

江名港へ移動中に、サンマやカツオは水揚げされる漁港で産地が決まることや福島県の魚介類のモニタリング調査の状況や方法を車内で資料と共に解説しました。

江名港では、110年続く老舗鰹節屋の山一中田商店で、鰹節削りの見学と試食、袋詰め体験をしました。いわき産のカツオを使った鰹節づくりの歴史や文化を学びました。

「海あるき町あるき江名の町再発見」イベントへ参加し、サンマの炭焼き体験、魚タッチプール体験をしました。小名浜港で水揚げされたサンマの炭焼きの味わいは格別で、子どもたちに大人気です。帰宅後もサンマをまた食べたいというリクエストが多かったということです。

ランチは、江名のお母さんたちによるサンマを使った郷土料理弁当「江名御膳」を味わいました。サンマのポーポー焼き、佃煮、マリネ、つみれ汁が入っています。生木葉ファームの里芋などの野菜も使っています。お魚づくしですが、和食でアレルギー食品が入っていないこともあり、アレルギー体質の子どもさんも皆で味わえました。

削りたての鰹節試食の様子

サトイモ収穫の様子　　サンマ炭焼き体験の様子