なめこ

化学薬品を使わず100日かけて育てるなめこ

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した。

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

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。

毎日の食事の栄養バランスを考える上で、大事なのがこの「まごわやさしいこ」で、栄養満点の食材の頭文字を並べて表現しています。いつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫！実生活にぜひ取り入れてみましょう。

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。

クッキング

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！

カブのなめこ麻婆

【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！

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。

栄養素半減や煮崩れをふせぐため、かぶの皮は剥かないで調理します。

なめこにとろみがあるので、焦げ付かない様に混ぜながら炒めます。

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。

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

1日の栄養バランスがとれる食材キーワード！

ま	豆	豆類・納豆・豆腐・味噌などの大豆加工品
ご	ゴマ	ゴマ・ナッツなどの種実類
わ	ワカメ	ワカメ・昆布などの海藻類
や	野菜	旬の野菜や果物
さ	魚	魚類 特に小型の青背魚
し	キノコ	シイタケなどのキノコ類
い	イモ	イモ類・根菜類
こ	コメ	ご飯とみそ汁

みそ・醤油・納豆・漬物は世界に誇る日本の発酵食！

日本の伝統調味料である「味噌、醤油」・納豆・漬物に含まれる乳酸菌や酵母菌は、腸の善玉菌を増やし、腸内環境を守ってくれるスーパーフードです。

乳酸菌には、ヨーグルトやチーズのように動物性のものを発酵させる動物性乳酸菌もありますが、味噌や醤油などの植物性乳酸菌は環境の厳しい中で生き延びた最強のパワーを持つ乳酸菌で、より整腸作用も高いことが知られています。スプーン一杯の味噌にはヨーグルト百グラムと同じ量の乳酸菌が含まれています。

味噌は、日本人の遺伝子に合った食べ物で発酵食の王様です。便秘で悩まれている方はいませんか？便秘改善には、毎日、毎食、雑穀入りのご飯と海藻やキノコ、野菜たっぷりの具だくさんお味噌汁を食べることがおススメです。

お味噌汁作る時間がない時や外出先では、お湯を注ぐだけで食べられる「みそ玉」を常備するのはいかがですか？

味噌を毎日摂ることで、腸を元気にして免疫力アップさせましょう！（上級食育指導士・栄養士　中村寛子）

飲む点滴！みそ汁「みそ玉レシピ」

●材料
・みそ　大さじ1
・とろろ昆布（昆布粉も可）
乾燥ワカメ・白ゴマ
鰹節粉　各一つまみ

●つくり方
・すべての材料をよく混ぜて、ラップで包んで輪ゴムでとめる。

●食べ方
・お椀にみそ玉とネギ等を入れ、お湯を注いで混ぜていただきます。

器：いわきの粘土を使った焼物　常磐白水焼唯芳窯

無添加・手づくり味噌・醤油を購入できます。＜明治元年創業・1年半～5年熟成醸造＞
（有）ヤマブン味噌醤油醸造元
TEL/FAX：0246-26-2015
いわき市内郷御台境町坂下56

鰹節粉・鰹節・昆布粉・乾燥ワカメを購入できます。
＜110年続く老舗鰹節店＞
山一中田商店
TEL/FAX：0246-55-7704
いわき市江名字南町2番地

いわき市アレルギーっ子交流会もぐのび 第4回　交流会開催のお知らせ

日時：11月12日（水）9：30～11：30
場所：鹿島公民館
参加費：初めての方は500円
託児代：1人300円（2人目以降は割引あり）
申込み・問い合わせ先：t.rika0619@gmail.com

福食メニューや体験イベント情報は ine の会 HP をご覧ください！ http://ine.main.jp/

ine の会 HP やブログでレシピや旬の情報を見ることができます。また、イベントやツアーの募集情報も告知開始と共に掲載しております。
12月と1月にイベントを予定しておりますので、WEB 情報も定期的にご確認お願いいたします。

応援　ふくしまの農林水産物を応援してくれる人応援します！
「ふくしまからはじめよう。若い力による風評対策提案事業」による取組です
http://wakaichikara.jp/

ine
いわき農商工連携の会
http://ine.main.jp/