

## 冷凍庫での保存法

もどした乾しいたけは、何種類かの使いやすい形に切り分け、それぞれ保存袋に入れて冷凍。もどし汁も製氷皿で冷凍すると、使いたいときに使いたい分だけ使えて便利です。

STEP 01



薄切り、そぎ切りなど、使いやすい形に切ります。

STEP 02



保存袋に入れ、なるべく平らに広げて口を閉じます。

STEP 03



丸ごと、薄切り、そぎ切りなど、それぞれ別の袋で冷凍します。

STEP 04



凍ったままの状態、使う分だけ手で割ってとり出します。

STEP 05



もどし汁は製氷皿に入れて凍らせます。

STEP 06



汎用性の高い「ダシ氷」のできあがり！いろんなシーンに使えて便利。

**出典**  
清水純「食物繊維の必要性と健康」(厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット) (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-001.html>)、  
由田克士「カリウム」(厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット) (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-005.html>)、  
大分県椎茸農業協同組合「大分の乾しいたけ-旨みと香り」(<http://www.osk-shiitake.or.jp/brand/>)、  
日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに大分市が作成

世の中に、うまみを。

# 大分市しいたけ大作戦

現在、大分市では乾しいたけの魅力をもっとPRするため「大分市しいたけ大作戦」を展開中！  
ホームページでは、乾しいたけのうま味やおしさなどの魅力、乾しいたけレシピをご紹介します。  
ぜひチェックしてください！



▲大分市しいたけ大作戦ホームページはこちら



大分市しいたけ大作戦  
マスコットキャラクター  
**ほしこ**

乾いた日々を送る大分市民のもとに現れては「乾いてたって、いいじゃない。」と元気づける。  
人生を達観していつかみどころのない神出鬼没の乾しいたけ少女。

相棒  
**なばっきー**

大分市生まれ。ほしこの相棒。乾しいたけ頭のおサルさん。



CMギャラリー

乾いた心もほしこが応援！  
**ほしこのLINEクリエイターズスタンプ**  
ラインスタンプ販売中！

## 骨を強化！

乾しいたけには、ビタミンDが多く含まれています。  
ビタミンDには、骨の材料になるカルシウムを食べものから吸収し、骨に届ける役割があります。

## ビタミンDのチカラ

## ナトリウムの排泄を促す！

乾しいたけには、カリウムが豊富に含まれています。  
カリウムは、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。

## カリウムのチカラ

※可食部100g当たり

乾しいたけの栄養価	食物繊維	カリウム	ビタミンD
単位	g	mg	μg
乾しいたけ(乾)	41.0	2,100	12.7
生しいたけ(原木栽培・生)	5.5	270	0.4

# 乾しいたけのチカラ

## お通じ爽快！

乾しいたけは食物繊維たっぷり！  
食物繊維は、消化・吸収されずに小腸を通して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果などがあります。

## 食物繊維のチカラ

## 三大うま味成分の一つ「グアニル酸」が豊富！

乾しいたけには、三大うま味成分の一つ「グアニル酸」が豊富に含まれており、昆布などに含まれる「グルタミン酸」、かつお節などに含まれる「イノシン酸」とともに、三大うま味成分として古くから日本料理に使われています。

## グアニル酸のチカラ

乾しいたけは、保存性の高さだけでなく、うま味たっぷりのおいしさや豊富な栄養を含む食品です。毎日の食事に取り入れてみませんか。

## 上手なもどし方

乾しいたけのうま味を引き出すには、5℃くらいの冷水でゆっくり時間をかけてもどすのがベスト。1袋分まとめて冷蔵庫でもどすのがおすすめです。

STEP 01



保存袋に乾しいたけを入れ、浸るくらいの水を注ぎます。

STEP 02



袋の空気を抜いて保存袋の口をしっかり閉じ、冷蔵庫に。

STEP 03



香信は5時間、冬菇は10時間くらいおいてもどします。