

ととりの山から！

おいしいきくらげ

あらげ きくらげ



made in Tottori

ビタミンDたっぷり・ヘルシーなきくらげを、お手軽にお料理に！

パウダー



つぶパウダー



チップ



●加熱調理不要

●離乳食や成長期のお子様にも！

●美肌を目指した美容食に！

令和3年のきくらげ生産量、
日本一なんですって。鳥取県。

有機 JAS 認証取得の
オーガニックな原料で安心！

キノコとことり





乾燥きくらげにはどんな栄養があるの？

乾燥きくらげは、食物繊維と【ビタミンD】が豊富な食材です。
 【ビタミンD】は、カルシウムの吸収を助け、カラダ作りをサポートするビタミン。
 不足すると、カルシウムの吸収率が低下してしまうためうまく骨を作ることができなくなってしまいます。カルシウムを多く含むシラスや桜エビ、乳製品などと合わせるのがおすすめです。
 また、【ビタミンD】は脂溶性ビタミンなので、油に溶けることでさらに吸収がUPする性質があります。油炒めや揚げ物などの調理方法もおすすめです。



どんな調理方法で食べればいいのか？

- 加熱調理が不要です。加熱済みなので冷たいお料理にもそのまま使えます。
- 水につけると水分を吸収しふくれるため、時間が経つほど口当たりが柔らかく、とろみがでます。
- 肉団子のタネやホットケーキの生地などがもちりしつとした食感になります。



パウダー



粒子が細かく、溶かすとなめらかなとろみがでます。
 液体に混ぜ込むときは、ダマになりやすいのでご注意ください。

おすすめの料理

- ジュース、なめらかなフルーツソース
- めんつゆ うどんなどにかからみやすくなり美味しさUP
- お菓子作り（パン、アイス、ケーキなど）しっとり、もちりしつとした食感に！

料理に便利！とろみ液の作り方

蓋つきの容器に小さじ1杯のパウダーをいれ、初めは少量の水をいれてスプーンなどで馴染ませます。100CCの水を入れ、ふたを開けてシェイク！時間がたつほど水となじみ、とろみ感もUPします。半日以上おくのがお勧めです！

つぶパウダー



水になじみやすい粗めのパウダーなので、スープなどにもそのまま入れて使えます。
 ほのかに感じるつぶつぶとした食感が特徴です。

おすすめの料理

- ジュース 即席フルーツソース！
リンゴジュースとあわせるとすりおろしりんごの食感に☆
- ハンバーグ お肉のつなぎに、時間をおくとしっとり感もアップ！
- ホットケーキやお好み焼き 粉と混ぜ合わせてから使うとまぜやすい

チップ



スープなどにもそのまま入れて使えます。
 5～10倍程度の水につけて10分以上馴染ませるとすべての水分を吸収して使いやすくなります。

おすすめの料理

- 餃子やハンバーグ みじん切り食材と併せて食感と栄養素をプラス！
- スープ・即席カップめんなど そのままお湯にいれるだけ♪
- 手作りドレッシング 調味液と混ぜれば食感の楽しいドレッシングにとろみを活かしてノンオイルにもおすすめ！

