

今日の
おすすめ

せいぶん
うまみ成分たっぷりの「きのこ」
しょうかい
「えのきたけ」の紹介です。



えのきたけ (Enoki mushroom)

は、^{ほそなが}細長く^{しろ}白いのがとく^{しょう}ちょうのきのこです。おなかの^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる「^{しょくもつ}食物せんい」や、うま味成分の「^みグルタミン^{せいぶん}酸^{さん}」や「^{さん}グアニル酸^{さん}」という成分が^{せいぶん}多く^{おお}含まれています。



てんねんもの
天然物のえのきたけ



てんねんもの
天然物のえのきたけは、スーパーマーケットで^う売
っている^{さいばい}栽培された「えのきたけ」とは^{べつもの}別物で
す。^{ひだり}左の^{しゃしん}写真が^{てんねん}天然の「えのきたけ」です。^{しろ}白
く^{ほそなが}細長いものではなく、^{ちゃいろ}茶色く^{かたち}しっかりと^ししたきの
この^{かたち}形をしています。

