

なめこ・きくらげ

参考文献

霜村春菜(2014). 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 【きくらげ完全ガイド】生・乾燥きくらげの下処理・調理・冷凍保存まで!
 , 冷凍で食を豊かにほほえみごはん, 株式会社ニチレイフーズ, 2022年5月9日
<https://www.nichireifoods.co.jp/media/13451/> 他

なめこ モエグダケ科

○多摩青果の主な入荷情報

産地	色の基準 少 多											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
山形												
福島												
長野												

全体に独特のぬめりがあるのが特徴。

洗いなめこ

一般的ななめこ。
 収穫時、軸を切り
 水洗いして
 袋詰めしたもの。



足付なめこ

株ごと収穫したもの。
 水洗いはしていない。
 加工品に比べ
 歯応えがある。
 長野産が入荷している。



きくらげ キクラゲ科

○多摩青果の主な入荷情報

産地	色の基準 少 多											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
福島												
静岡												

※生きくらげ(黒きくらげ)のみ入荷

名前に「くらげ」と付いているが、きのこの一種。

「黒きくらげ」と「白きくらげ」がある。

淡白な味わいで平たく

コリコリ、プリプリとした食感が特徴。

中華料理によく利用される。

生きくらげは、そのまま調理可能。

乾燥きくらげは、生きくらげを乾燥させた



黒きくらげ



白きくらげ

※白キクラゲ科

白きくらげ写真：写真ACより

○なめこの選び方と保存方法

選び方		傘が折れておらず、褐変していないもの。 茎がしっかりしているもの。 真空パックの場合は、袋が膨張していないもの。
保存	生	パックのままか、フリーザーバッグ等で密閉して 冷蔵庫で保存
	冷凍	洗いなめこ：フリーザーバックに薄く均等な厚さに 広げて、密閉して保存。 真空パックのまま保存も可能。 足付なめこ：石づきを切り落とし、ほぐしたら フリーザーバッグに薄く均等な厚さに 広げて、密閉して保存。

○きくらげの選び方と保存方法

選び方		生：傘が大きく肉厚でツヤがあり、色が濃いもの 乾燥：形がしっかりしていて、肉厚なもの
保存	生	生：パックのままか、ラップなどに包み 冷蔵庫野菜室で保存 乾燥：常温または冷蔵庫で保存
	冷凍	石づきが付いている場合は取り除く。 乾燥きくらげは水に戻しておく。 生・乾燥共に下茹でし、水気をしっかり ふき取り、フリーザーバッグに入れて保存。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。