

黒いきくらげの戻し方

<通常>



水orぬるま湯に
黒いきくらげを入れる



約20分経過



約40分経過



完成

40分~180分を目安に、好みの
戻り具合で使用下さい

<時短>



90度以上のポットのお湯をボール
に入れ、黒いきくらげを入れる



30分後
約30分~120分を目安に、好み
の戻り具合でご使用ください

◇水溶性の栄養素が詰まった戻し汁◇



◇戻し時間の目安◇

ポットの熱湯を使用した場合（約30分～） ぬるま湯を使用した場合（約45分～）
水を使用した場合（約60分～）

◇乾燥きくらげの湯がき方◇

※水やぬるま湯で戻し、サラダや酢の物などの生食で召し上がる際は、必ず湯通ししてください。

①沸いたお湯の中で、約30秒~40秒湯がく。②お湯を捨て、冷水で冷ましてください。

TVでも紹介された戻し汁は、スープや煮物などにご活用下さい。水溶性の栄養素が溶け込んでいます。

白いきくらげの戻し方

～黒いきくらげとは戻し方が異なります～



お鍋にお湯を少し沸かして、使用する白いきくらげを入れます。**約1分加熱**

火を止めて余熱で戻します。ボールに熱湯ごと移すか、そのまま放置ときます。

約20～30分経過

完成（約30分以降は、お好みの戻り具合で使用下さい）最初に熱湯で沸かしたので、このまま生食が可能です。

白いきくらげの秘密

Q、なぜ白いきくらげは、熱湯で約1分加熱させるの？

A、水や、ぬるま湯などで時間をかけて戻すと、「黄色っぽい白」や「黒っぽい白」に変色するものが出る事があるからです。例えるなら、「りんご」の変色みたいなものです。

綺麗な白色を残すために、熱湯で約1分沸かす事をお勧めしています。

変色する事は、自然の仕組みですので品質上問題ありません。

◇水溶性の栄養素が詰まった戻し汁◇



TVでも紹介された戻し汁は、スープや煮物などにご活用下さい。水溶性の栄養素が溶け込んでいます。

生きくらげの湯がき(白い、黒いきくらげ共通)

生食で食べる場合は、必ず湯がく
(サラダや、酢の物、お刺身など)

炒め物などの火を通す場合は、湯通しせずに、そのまま水洗いして使用下さい。



熱湯に入れる



30秒～40秒湯通し



冷水で冷ましなが
ら裏表を洗う

◇生きくらげの湯がき方◇

※黒いきくらげの消費期限 ご到着日より冷蔵保存で約5日～7日

※白いきくらげの消費期限 ご到着日より冷蔵保存で約2日～3日

①生きくらげは、菌茸類です。必ず熱を入れてからお召し上がり下さい。

②自然環境で栽培していますので必ず綺麗に水洗いしてください。

白いきくらげは、時間が経過すると、「黄色っぽい白」「赤茶色に少し変色」する物が出る事がございます。くらげ特有の酵素の働きが活発だからです。

品質には問題ございませんのでご理解頂いた上でご購入下さい。

◇生きくらげの冷凍方法

(※使いきれなかった生きくらげは、約1ヶ月冷凍保存可能です。)

①湯通ししてから、ご使用サイズにカットし、ジップロックに小分けにして保存してください。

②冷凍より使用する際は、そのままご使用いただけます。

