

香ばしくて冷めても美味しい  
胃腸の働きを整えてむくみ予防に

### 干し椎茸とコーン茶のスープ

【材料】 2人前

- 干し椎茸・・・4枚  
(水400ccで戻してスライス)
- コーン茶・・・1パック
- 緑豆もやし・・・1袋
- ＜調味料＞
- 醤油・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ2

#### 作り方

- ①干し椎茸の戻し汁、コーン茶パックを鍋に入れひと煮立ちしたら、干し椎茸、もやしを入れる。
- ②もやしに火が通ったら、調味料を入れ、味を調える。  
(最後にごま油を入れるとコクが出ます)

### 梅雨のジメジメをすっきり解消レシピ

梅雨は身体の中にも湿気がこもりがち。  
身体の巡りをよくして晴れやかに過ごしたいですね。



【材料】 2人前

- 黒きくらげ(水戻し)・・・5g
- わかめ(水戻し)・・・5g
- きゅうり(乱切り)・・・1/2本
- くこの実・・・10粒
- ＜調味料＞
- 酢・・・大さじ3
- はちみつ(又は砂糖)・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1
- 鷹の爪(種を取り輪切り)・・・1本

わかめ・きゅうりは余分な湿気を追い出しむくみの改善に  
黒きくらげは、こもった熱を鎮めて血の流れをスムーズに

### 黒きくらげとわかめ・きゅうりのピリ辛甘酢漬け

#### 作り方

- ①調味料とくこの実をよく混ぜる。
- ②しっかり水切りした黒きくらげ・わかめ、きゅうりと①をビニール袋に入れ、冷蔵庫で半時間ほど味をなじませる。



【材料】 2人前

- 干し椎茸(スライスする)・・・2～3枚
- 乾燥小豆・・・50g  
(やわらかく煮て煮汁と分けておく)
- うるち米・・・2合
- 塩・・・小さじ2

#### 作り方

### 干し椎茸と小豆の炊き込みご飯

- ①ゆでた小豆、干し椎茸、米、塩を炊飯器に入れ、戻し汁とゆで汁、足りなければ水を足して普通にごはんを炊くときの水分量にして炊く。

気を補う干し椎茸と  
むくみ、身体のたるさ改善に役立つ小豆の組み合わせ



主な

商品ラインナップ



干し椎茸

用途に応じた多彩な加工を施した干し椎茸を取り揃えております。大きさ色々のホールやカット、スライスした便利な内容となっておりますので、一度ご覧ください。



〈一言メモ〉

胃を元気にして身体の底力を強める働きがあると言われる干し椎茸。食欲がない、疲労感が強い。そんな時は、干し椎茸の戻し汁を使ったスープがおすすめ！



きくらげ

黒きくらげ、白きくらげ、希少な白玉木耳もご用意しております。ホールから、スライスなどの加工済みのきくらげもございますので、ご家庭で手軽にお楽しみ頂けます！



〈一言メモ〉

きくらげは、独特のゼラチン質が粘膜の働きを高めてくれます。乾燥が気になる秋の潤いアップにおすすめ！



カットわかめ

200g・1kg 入りで楽天最安値にチャレンジ中の新商品のカットわかめ！クーポンもご用意しております！



乾燥種子や貝柱など

人気の干し貝柱や、松の実・クコの実、その他千切り大根や芽ひじき、とろろ昆布などをご用意！

いつもよりお買い得にお買い物！！

楽天クーポン獲得はこちら▶

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/oomichi/event/coupon.html>

是非、ブックマークしておいてください！！

