

血を増やす働きのある黒きくらげ、人参。自律神経の乱れの解消に役立ちます。
セロリの独特な香りがイライラの解消に効果的！

黒きくらげと人参、セロリの塩きんぴら

【材料】2人前

- ・黒きくらげ（水戻し）・・・2g
- ・セロリ（斜め切り）・・・1本
- ・人参（拍子切り）・・・1/2本

<調味料>

- ・料理酒・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・ごま油（最後に入れる）・・・小さじ1



春の生き生きレシピ

陽気の動きが活発になる3月は、自律神経を司る【肝】が乱れ、眠れない、イライラするなどの症状が出やすくなります。

【肝】のサポートに役立つ香味野菜、血を増やす食材を取り入れて春を元気に過ごしましょう。

作り方

- ① フライパンを熱し、油を入れ、人参を炒めしんなりしたら、セロリ、黒きくらげを入れてさらに炒める。
- ② 全体に油が回ったら調味料を入れ、味をなじませ最後にごま油を加える。

免疫力アップに役立つ干し椎茸、長ネギと
自律神経を整えるといわれる白味噌の組み合わせ

白味噌仕立ての椎茸味噌

【材料】2人前

- ・干し椎茸・・・3枚
- ・長ネギ（粗みじん切り）・・・1本
- ・椎茸戻し汁・・・大さじ1
- ・生姜（粗みじん切り）・・・小さじ1
- <調味料>
- ・白味噌・・・大さじ3
- ・酒・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1

作り方

- ① フライパンに油を熱し、生姜、長ネギを炒め、香りが出たら干し椎茸を炒める。
- ② ①がしんなりしたら、混ぜ合わせた調味料をいれ、なじませる。
- ③ ②が煮詰まってきたら、椎茸の戻し汁で固さを調整してゆるめる。



目を潤すくこの実、血を増やし肺を潤す松の実、
元気を作るナッツも入った手作りならではのちょっと贅沢なグラノーラ

グルテンフリー薬膳グラノーラ

【材料】作りやすい分量

- ・くこの実・・・10g
- ・松の実・・・10g
- ・オートミール・・・200g
- ・きび砂糖・・・50g
- ・ミックスマッツ（粗く砕く）・・・50g
- ・米油など好みの植物油・・・30ml

作り方

- ① オーブンを160℃で予熱しておく。
- ② オートミール、きび砂糖、ミックスマッツ、米油をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③ オーブンシートに②を広げて30分焼く。
- ④ 粗熱が取れたら、くこの実・松の実を混ぜ合わせ完成。





主な

商品ラインナップ

NEW



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！！

