

乾燥しいたけ粉末

免疫向上



天日干し
レンチオニン
料理の香り

グアニル酸
アミノ酸の一種
干しシイタケには
生シイタケの10倍も



ビタミンD
βグルカン
カリウム
食物繊維
エリタデリン

粉末100g

カリウム(250mg)、食物繊維総量(4.7g)、ビタミンD(2.4mcg)、葉酸(24mcg)
食物繊維総量(7.5g)、ビタミン1・2・6・12、ビタミンD(1.9mcg)
注目成分：レンチナン(βグルカン)、エルゴステロール、エリタデニン

	しいたけ	えのきだけ	ぶなしめじ	キャベツ	ほうれんそう
レンチナン	●	-	-	-	-
エリタデニン	●	-	-	-	-
レンチオニン	●	-	-	-	-
グアニル酸	●	●	●	-	-
エルゴステロール	●	●	●	-	-

徳島県産 生産量日本一

乾しいたけの5大栄養成分

乾しいたけはおいしいだけでなく、栄養もたっぷり。5つの栄養成分とその働きを紹介します。

食物繊維

乾しいたけは食物繊維が豊富。腸内環境を整えてくれるため、便秘を予防する働きがある。また、腸内のコレステロールや発がん物質などの有害物質を吸着して排出を促すため、生活習慣病やがんの予防にも。

カリウム

ナトリウムの排出を促す作用があるのがカリウム。血圧を下げるだけでなく、筋肉の活動を正常に保つ効果もある。

ビタミンD

ビタミンDは小腸でカルシウムが吸収されるのを助ける働きを持つ。カルシウムと一緒にとることで、大腸がんの予防やアンチエイジング、免疫カアップに。

レンチナン

レンチナンはしいたけから抽出された抗がん剤として知られている。

エリタデニン

アミノ酸の一種で、コレステロール値や血圧を下げる働きがある。食することで体内にとりこんでも効果を発揮するとされる。

生しいたけと比べて、カリウムは7.5倍、食物繊維は10倍、ビタミンDは9倍含まれる！



うま味

グアニル酸がうま味成分。きのこ類に多く含まれます。5°C前後の水でもどすことで効果的にうま味をひき出すことができます。

乾しいたけの種類

傘が開くと 呼び名が変わる

どんこ

乾しいたけの最高級品とされる。傘が5〜6分開いたところで収穫されており、肉厚で丸みを帯びた形状。歯ごたえもよく、煮物や焼き物、炒め物などにおすすめ。



こう香こ

傘が6〜7分開いたところで収穫されたもので、どんこと香信の中間ぐらいの大きさ。縁がほどよく巻き込まれており、やや丸みを帯びた、中肉以上のものが良品とされる。和食から中華料理まで、幅広く使われている。



こうしん香信

傘が7分開き以上〜9分の状態に収穫されたもの。肉は薄く、平らで巻き込みも浅い。傘が開いているぶん調理がしやすく、味もよくなりしめ込み、五目ずしや炊き込みごはんなど香りをプラスするアクセントとして使われる。



ちやばな茶花

傘の表面に亀裂が美しく入ったものを「花どんこ」という。亀裂が茶色のものを「茶花」と呼ぶ。希少価値が高いため、値段も高め。白い亀裂の入ったものは「天白」と呼ばれる。



小粒どんこ

直径2cm以下のものは「小粒どんこ」と呼ばれる。傘は半球状。

このほかにも、香信は大きさによって小葉、中葉、大葉などに区別され、小葉は「しっぽく」と呼ばれる。茶磯石などで重宝される。また、傘が開ききったもので縁が割れたり、ヒダが乱れているものは「荒れ葉」と呼ばれる。