乾しいたけのなるほど発見!

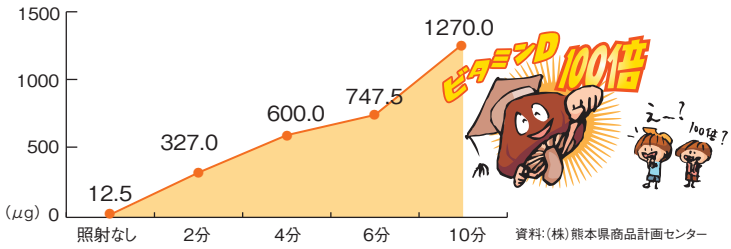
【乾しいたけ食育講座 その❶】

原木栽培

乾しいたけとビタミンDの秘密

乾しいたけは、多くのビタミンDを含んでいるよ。これは、しいたけに含まれているエリゴステロールという成分が、紫外線を浴びてビタミンDに変化するためなんだ。ということは、乾しいたけを料理する前に日光浴させてあげれば、ビタミンDはもっと増えるということ。その効果なんと約100倍!　30分〜1時間程度が目安だよ。

紫外線によるビタミンDの変化



資料:(株)熊本県商品計画センター

日本産原木乾しいたけは、農薬や添加物を全く使っていません。
日本人の食卓を支える、安心・安全な食材です。

日本産・原木乾しいたけをすすめる会

日本産・原木乾しいたけ

日本産の原木乾しいたけには、全国統一のシンボルマークがついています。

このマークは日本産原木乾しいたけのみにつけられた安心のマークです。お求めの際は、このマークを目印にお選びください。