



ひと煮立ちすると・・・



粘りが出て泡立ってきた!!

- ① 鍋に火をかけてなめこを入れる
- ② かき混ぜる



③ 冷ましてあら熱をとる



ねりなめこ完成!!

④ お皿やパックに盛り付ける

POINT

- ✦ 加熱するときは、焦げ付きやすいので泡立つまで手を休めない。
- ✦ 冷凍なめこを使用するときは、凍ったまま鍋に入れ、調理する。
※解凍してから調理をすると色が悪くなり、食感も悪く(歯ごたえがなくなる)なる為。
- ✦ なめこを鍋で加熱する際に醤油、めんつゆなど調味料を加えるとアレンジなしでもおかずになる。



完成イメージ

なめこの保存方法

原木なめこの場合・・・

- ① 石づきを切り落とし、水につける。
- ② 何度か水を取り替えて、葉っぱなどのゴミを取り除く。
- ③ 水を切ったなめこを薄手のビニール袋に小分けにして冷蔵庫(冷凍も可)に保存します。

菌床なめこの場合・・・

パックごとそのまま冷蔵or冷凍してよい。

保存方法	保存期間
冷蔵	4～5日
冷凍	約2～3ヶ月

※この保存期間はおいしく食べられる期間を考慮した一例です。