



手作りのめたく

手作りなめたけ | 食分(大さじ1程度)の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 12 kcal |
| たんぱく質 | 0.4 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 2 g |
| 食塩相当量 | 0.3 g |

手作りなめたけ

【分量】(大さじ 15 杯程度)

- えのきたけ 150g(1 袋)
- ◎しょうゆ 27g(大さじ 1 1/2)
- ◎みりん 27g(大さじ 1 1/2)
- ◎酒 24g(大さじ 1 1/2)
- ◎砂糖 4g(小さじ 1 1/2)
- ◎酢 8g(小さじ 1 1/2)

手作りなめたけ

【作り方】

- ① えのきたけは石づきを落として 3cm 長さに切り、ほぐしておく。
- ② 鍋に①と酢以外の調味料を入れ、中火にかける。
(焦げないようにかき混ぜる)
- ③ とろみがついたら酢を加え、30 秒ほど加熱する。

地産地消



しょうゆ



周船寺などで製造されています。

😊 醤油は様々な効果があります ✨

| | |
|------|---|
| 消臭効果 | 肉や魚の生臭みを消す |
| 加熱効果 | 食欲をそそる香ばしさと香りが出る |
| 静菌効果 | 塩分、アルコール、酸で食品の日持ちをよくする |
| 対比効果 | 甘みを一層ひきたてる |
| 相乗効果 | うま味が引き立つ グルタミン酸（しょうゆ・昆布）×イノシン酸（かつお節）×グアニル酸（椎茸） |



周船寺には、江戸時代から続く、
手作りしょうゆ・味噌製造元や、
ソース製造元があります 😊

