

温度約18℃、湿度約80%の洞窟農園。

きのこが喜ぶ環境で、ミネラルをたっぷり含んだ天然還元水で育つ

奥伊勢 洞窟農園きのこ

ゆうパック便!
**送料
無料**

※但し、北海道、沖縄は
別途300円いただきます。

認定
みえの安心食材



三重はたけしめじ

「香り松茸、味しめじ」と言われる、ほんしめじと同属です。洞窟農園産の三重はたけしめじは、硬水で育つため、一段と歯ざわりが良く、一度召し上がると、「クセになる」と、うれしい評価をいただいています。

◆三重はたけしめじ(生 菌床栽培)
1kg 2,500円(税込)



食物繊維、ビタミンB1、ビタミンD、鉄分を多く含んでいます。こりこりした独特な歯ざわりが特徴的。中国料理で、よく高級食材として登場します。洞窟農園では、採れたての稀少な生きくらげをお届けします!

◆きくらげ(生 菌床栽培)
1kg 3,500円(税込)



しいたけ

だしに使われるほど、グアニル酸+グルタミン酸の旨み成分を含んでいます。また、紫外線にあたるとビタミンDになるエルゴステロールが多いのも特徴。洞窟農園産のしいたけは、水分を多く含み、きめ細かく上品な舌触りです。

◆しいたけ(生 菌床栽培)
1kg 1,700円(税込)



なめこ

表面がぬるぬるしているのは、ゼラチン質の粘性物質のムチンが分泌しているから。その特徴から、「なめたけ」、「ヌメリタケ」と呼ばれることもあります。汁物や和えものなど、ツルツルとした喉ごしをご賞味ください。

◆なめこ(生 菌床栽培)
1kg 2,000円(税込)

洞窟農園きのこ盛り合わせ

洞窟農園で育成した旬のきのこ3~4種(1.2kg)を盛り合わせにしてお届けします。低カロリー、食物繊維が豊富なので、たくさん食べても、おなかスッキリ β-グルカンで免疫力アップ。クセがなく、どんな食材とも相性グッド。グアニル酸などの旨みを多く含むきのこの味や香りを存分にお楽しみあれ!

◆洞窟農園きのこ盛合せ(生) 1.2kg 3,500円(税込)

美し国、三重・奥伊勢
飯高に洞窟農園誕生

紀伊半島中央部、三重県と奈良県との県境に横たわる大台山系台高山脈、標高330メートルの高地。美し国 三重のなかで、秘境と呼ばれる奥伊勢飯高は、四季折々の自然の眺めが清らかで美しく、日本の聖地のひとつに数えられるところです。

その聖地に、ひっそりと洞窟農園があります。全長630メートル、一年中を通して、温度約18℃、湿度約80%のひんやりしたミストの環境は、きのこ栽培に絶好の条件! 自然の力ですくすく育っています。

洞窟農園のきのこは、
日本で稀少な硬水で育つ

洞窟農園では、三重名産のはたけしめじを代表とし、しいたけ、きくらげ、なめこなどのきのこを年間を通して栽培しています。ここで育つきのこは、三億五千万年前海底であった地層を巡りミネラルたっぷり含む湧水で育ちます。

この水は、硬度320g/L、PH値7.7の弱アルカリ性、酸化還元電位マイナス69ミリボルトの硬水。硬水とは、1Lの水に溶けているカルシウムとマグネシウムの含有量を表した数値のことで、世界保健機関(WHO)の基準で、120mg/L以上の水を、硬水と呼びます。

※硬度の計算方法
(カルシウム量×2.5)+
(マグネシウム量×4.1)

日本人が大好きなきのこを
硬水でバイオフィンアップ!

カルシウムをたっぷり含んだ硬水で育つきのこは、歯ごたえが良く、ともかく美味です。クセがないので、和食、洋食、中華、エスニック料理など、どんな料理にも合う、マルチな食材です。五味(酸味・苦味・甘味・辛味・塩味)のバランスとともに、味の構成にかかせない旨み成分のひとつであるグアニル酸がたっぷり! 低カロリーで、食物繊維も豊富なので、たくさん食べても、安心です。

また、β-グルカンも多く含み、免疫力アップに役立ちますので、体が喜ぶヘルシーな食材です。洞窟農園では、日本人が大好きなきのこを、愛情込めておいしく育てあげました。ぜひご賞味ください。

きのこの栄養

- 食物繊維**…… 水分を含むことでかさを増し、大腸の動きを活発にします。腸内をお掃除し、キレイにしてくれる動きをします。
- β-グルカン**…… 体のなかにできた細菌感染した細胞を退治し病気に打ち克つために働く細胞マイクロファジーの動きを活発にさせる、と注目されている成分です。
- ビタミンB1**…… 糖質の代謝を促し、新陳代謝を高めます。イライラ防止にも働きます。
- ビタミンD**…… カルシウムを効率良く吸収するのを助け、丈夫な歯や骨を作ります。
- 鉄分**…… 酸素の活性化に関係し、栄養素の燃焼に役立ちます。

認定
みえの安心食材

洞窟農園の三重はたけしめじは、みえの安心食材に認定されています。

- ①人と自然にやさしい
- ②生産者の顔が見える
- ③きちんとチェック
第三者機関の(財)三重県農林水産支援センターが現地調査を行うなど、厳しくチェックしています。

有限会社 明日香 ASUKA CO.,Ltd.
<http://www.inochinokosui.jp>

inochinokosui.jp
洞窟農園.jp

検索

和食 きのこたっぷり炊き込みご飯

材料(2人分)

- ・お米1.5合(270g)
- ・もち米0.5合(90g)
※なければお米で。
- ・はたけしめじ150g
- ・油あげ1/2枚
- ・ごぼう、にんじん 各1/5本(100g)
- ・だし汁(かつお昆布)2合(360g)
- ・しょうゆ、酒各大さじ2
- ・みりん大さじ1(15g)

- 1.お米を洗ってざるにあげ(30分以上)、油あげは湯通しする。
- 2.はたけしめじを裂き、ごぼうはささがきにし、にんじんは角切りに、油あげは千切りにする。
- 3.だし汁、しょうゆ、酒、みりんを鍋に入れ、中火にかけ、2の材料に火を通してから、お米と合わせ、炊飯器や土鍋で炊き上げる。

洋食 きのこのさっぱりマリネ2種

材料(2人分)

A

- ・スズキニ2本
- ・はたけしめじ150g
- ・オリーブオイル大さじ2
- ・にんにく1片
- ・とうがらし1本
(種をとったもの)
- ・塩、黒こしょう、イタリアンパセリ少々
- ・タイム1/2冊

B

- ・はたけしめじ150g
- ・ごぼう1/5本
- ・赤ピーマン1/2冊
- ・バター、酢各大さじ2
- ・粒マスタード、三温糖各大さじ1
- ・塩、黒こしょう少々

- 1.フライパンを中火にかけ、薄切りにしたにんにく、とうがらし、オリーブオイルを入れ、焦がさないように炒める。
- 2.1のフライパンでスライスしたスズキニ、はたけしめじを順にこんがり焼く。
- 3.焼きあがった2をお皿に盛り、塩、黒こしょう、パセリ、タイムをふりかける。

- 1.はたけしめじは裂き、ごぼうはささがきにし、赤ピーマンは薄切りにする。
- 2.フライパンに、バターを入れ、1を火にかけ、焦がさないように炒める。
- 3.酢、粒マスタード、三温糖、塩、黒こしょうで味を整える。

イタリアン きのこのパスタトマトソース

材料(2人分)

- ・パスタ200g 塩大さじ1
- ・オリーブオイル大さじ2
- ・にんにく1片
- ・とうがらし1本
(種をとったもの)
- ・ベーコン100g
- ・はたけしめじ150g
- ・プチトマト (1/2カット)150g
- ・塩、黒こしょう 少々
- ・イタリアンパセリ少々

- 1.鍋に水と塩(水の5%目安)を入れ、沸騰させ、パスタを茹でる。
- 2.フライパンに、薄切りにしたにんにく、とうがらし、オリーブオイルを入れ、中火にかけ、焦がさないように炒める。
- 3.2に、一口大に切ったベーコン、裂いたはたけしめじ、トマトを入れ、さっと炒め、塩、こしょうで味を整え、茹で上がったパスタを合える。

イスニク ピリ辛きのこ鍋

材料(2人分)

- ・はたけしめじ、しいたけ各300g
- ・あさり200g
- ・チキンスープ3カップ
- ・豆板醤、ていめい醬各大さじ1
- ・醤油、酒各大さじ2
- ・青もの (小口ねぎ、ミントなど)

- 1.きのこを一口大に切る。あさは、塩水に漬け、砂抜きをする。
- 2.コンソメスープに調味料すべてを合わせる。
- 3.鍋に、1と2の材料を入れ、中火にかけ、一煮立ちさせて出来上がり。好みて青ものをちらす。

チャイニーズ きくらげとホタテの炒めもの

材料(2人分)

- ・きくらげ150g
- ・しょうが4スライス
- ・たけのこ200g
- ・アスパラガス3本
- ・チキンスープ1/2カップ
- ・生ホタテ200g
- ・塩、黒こしょう少々
- ・片栗粉少々
- ・サラダオイル、ゴマ油各大さじ1
- ・醤油、酒各大さじ2
- ・水溶き片栗粉大さじ2

- 1.きくらげ、たけのこ(一口大)、アスパラガス(節をとり、1/2カット)、しょうが(スライス)を溶かしたスープに入れ、火に通す。
- 2.ほたてに塩、黒こしょうをし、片栗粉でまぶす。
- 3.フライパンに油を入れ、2を中火で両面をこんがり焼き、1を加え、醤油、酒をふりかけ、最後に水溶き片栗粉回し入れ、強火で一挙に仕上げます。

楽しいきのこ料理♪

どんな料理にもピッタリ!

- ・バターソテー、焼きものに
- ・スープやみそ汁の具に
- ・てんぷらなど揚げものに
- ・茹でて、和・洋・中華味の和えものに
- ・アルミのホイル蒸しに
- ・茶碗蒸しに
- ・野菜の炊き合わせに
- ・混ぜごはんやちらしずしの具に

ご注文方法 ☎ **0120-502-271** FAX **0598-45-8005**
 受付時間 平日9:00-18:00 24時間受付

商品内容	価格(税込)	数量	金額
洞窟農園きのこ盛合わせ(生)	1.2kg	3,500円	
三重はたけしめじ (生・菌床栽培)	1kg	2,500円	
しいたけ (生・菌床栽培)	1kg	1,700円	
きくらげ (生・菌床栽培)	1kg	3,500円	
なめこ (生・菌床栽培)	1kg	2,000円	
特別 はたけしめじアウトレット(乾燥)	1kg	4,500円	
合計			円

フリガナ お名前	_____	ご自宅電話番号 ()
		携帯電話 _____ <small>昼間に連絡のとれる電話番号</small>
ご住所	〒 _____	お届け指定 ○をつけてください。 年 月 日
メールアドレス	_____@_____	・午前中 12:00~14:00 ・14:00~16:00 16:00~18:00 ・18:00~20:00 20:00~21:00
備考	_____	お支払い方法 ○をつけてください。 代引 ・ 銀行振込

【振込口座】第三銀行 花岡支店(170)口座番号 3019472
 口座名義人 有限会社明日香代表取締役飛矢和司(ひやかずし)
 ゆうちょ銀行 飯高森支店(089)口座番号 00820-2-63765
 口座名義人 有限会社明日香

 **有限会社 明日香 ASUKA CO.,Ltd.**
<http://www.inochinokosui.jp>

■代引の場合、指定日時(7日以内)にお届けします。(代引手数料250円)お客様負担となります。
 ■銀行振込の場合、入金確認後、お客様にお届けします。尚、銀行振込手数料は、お客様負担となります。
 入金予定日から7日以降で指定希望日時をご記入ください。