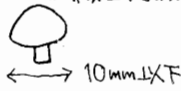
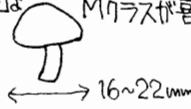


昔は小粒ほど 高級と思われていた。



現在は Mクラスが喜ばれている。



本当においしい大きさ!

30~50mm

納豆添え 大根おろし

軽く湯がいたナメコに
すりおろした大根と
納豆を盛る。

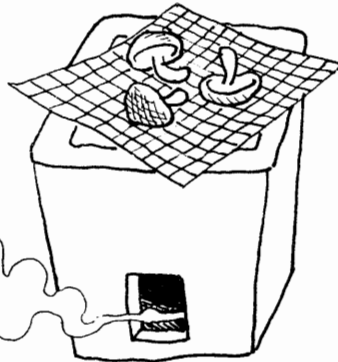
のりを
ふりかけ
しょう油やそばつゆで。



ナメコの 食べ方

つけ焼き

開いたナメコを 炭火であぶって
しょう油をつけて食べる!
これは絶品!!



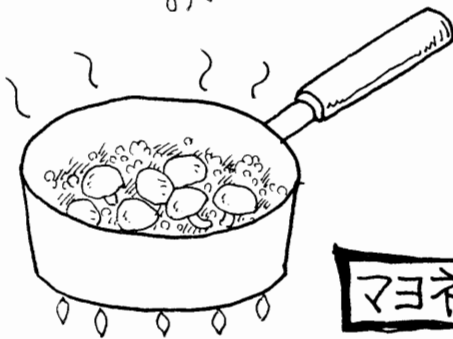
山海あえ

細く切った新鮮なイカと
イクラ、ゆでたナメコを盛り付け
からしかわさびじょう油をかける。



から炒め

洗ったナメコを
空鍋に入れて 火にかける。
泡立ってきたら
しょう油・酒を入れ
再び 泡立ったら火を止める。
冷蔵庫で冷やして 食べると
おいしい。



青菜みそ汁

油菜・シロ菜など
季節の青菜がおいしい。



天ぷら

軽くふきんで 水気を取ってから
小麦粉・天ぷら衣で 揚げる。



マヨネーズあえ

さっと湯がいたナメコに
洋からし少々、マヨネーズであえる。



from.

相州マタギ

(湘南森林研究所上和田
園場)

蕾でも 成熟ものでも どちらでも。