

干物の食べ方。

当店では鮮度を保つため、干物は冷凍状態で販売しております。基本的には解凍せず、凍ったまま、もしくは半解凍で焼くのがオススメです。

※一度解凍したら、再冷凍はせず

お早めにお召し上がり下さい

弱火で
じっくり



開き干

グリルで焼く場合、身の上に焼き始め、色が変わったら返します。少し焦げ目が付いたらOK! 身・皮は8:2の焼き時間です。網の場合は、熱しておいた網に身を下にして、8割程火が通ったら返し、皮に焦げ目をつけます。フライパンでもOK! ほどいて混ぜごはんしたり、お茶漬けにしても、大変美味しくいただけますので、ぜひ!!

丸干

【一夜干タイプ】開き干と同様にお焼き下さい。素揚げや煮付け、南蛮風もオススメです。その際は、頭や腹わたもお取り下さい。

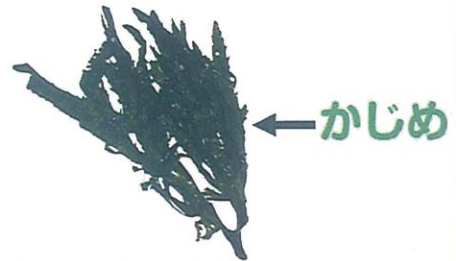
【小魚タイプ】すぐに焼けます。フライパンで1分程。焦げ目が付いたらOK! 焼きすぎると固く、苦くなりますのでご注意ください。

ヘルシーな“かじめ”の特長（コンブ科の一種）

・冷凍保存、再冷凍、再々冷凍も可能な粘りの強い海藻！安心安全な無添加自然食品です。

◆健康効果があると知られている内容は下記の通りです◆

- ・歯周病の予防効果
- ・食道炎の改善
- ・糖尿病の予防（糖の吸収を長引かせる）
- ・二日酔い予防
- ・ピロリ菌から胃を守る
- ・がん細胞を攻撃する力を増やす作用
- ・高血圧の予防効果（高血圧の原因となる余分な塩分を排出する）
- ・動脈硬化や心筋梗塞の予防
- ・繊維が非常に多いので、便秘気味の方に…
- ・大腸菌O-157への殺菌効果など



これらの元となるねばりの元のアルギン酸・フコイダン・ポリフェノールは

健康に様々な手助けをしてくれます。

◆かじめ調理方法◆

◇超簡単なかじめ汁の手順◇（調理時間約1分）

- | | |
|---------|------------------|
| ①だし入り味噌 | 約20gをお椀に入れる。 |
| ②熱湯 | 150ccを入れ、よく混ぜる。 |
| ③かじめ | 約25gを入れる。 |
| ④きざみネギ | お好みの量を入れて出来上がり♪♪ |

★注意点 必ず、最後にかじめをお入れください。

かじめは熱、塩分に弱くかじめ本来のねばりと味が失われます。

- ・ラーメン・うどんのトッピングに
- ・つけ麺・冷しうどんの薬味がわりに（クセになる食感です）



かじめ汁

◆保存方法◆

1. 商品がご自宅に到着したら、すぐに冷凍保存して下さい。
2. 解凍時は、5日位で食べきれぬ量を冷蔵保存し、残りは再冷凍して下さい。
再々冷凍でもねばりはあまり変わりません。



千葉県房総の新名物

かじめ 好評販売中♪

