



# おおぞら 食材「のとてまり」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### <作り方>

- ①のとてまりの軸を取る
- ②サバ味噌をほぐし、のとてまりに詰め  
チーズを乗せる
- ③フライパンで中火で焼く
- ④のとてまりに火が通ったら皿に盛り付ける
- ⑤葉味ネギを散らして完成！

## のとてまりのサバ味噌チーズ焼き



### <特徴>

雪深い能登の山あいでは、一つ一つ  
手間暇かけて栽培した大型の椎茸。  
秀品は「のと115」として出荷されますが、  
その中でも最上位に位置付けされる  
特秀品が「のとてまり」である。厚さ・香り  
歯ごたえ抜群の最高級椎茸です。

## のとてまり



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

椎茸はビタミンDを多く含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるため骨を丈夫にする効果が期待できます。大人になってから骨密度を上げるのは難しいため成長期の子供の頃にしっかり骨量を増加させておく事が非常に大切！食物繊維も豊富で整腸作用が期待できる他血流をスムーズにしてくれるので摂取した栄養を体に隅々まで素早く行き渡らせる事ができます