

# 高機能性【注】・美味・安価 の三拍子揃った最高の健康食品

## 『タモギタケ』

【注】がん予防などに効果が高い  $\beta$ -グルカン含量がアガリカスの数倍高く、抗酸化力も最強クラス。

一般的には『たもぎたけ』とひらがなで書くのが通例であろうが、学術的には動植物名はカタカナで書くのが慣習になっている。

最強クラスの健康食品

# タモギタケ

榎木茸・コガネシメジ

『タモ』とは榎(ニレ)の木の方言

学名：*Pleurotus cornucopiae* (Paulet) Rolland  
*var citrinopileatus* (Sing.) Ohira

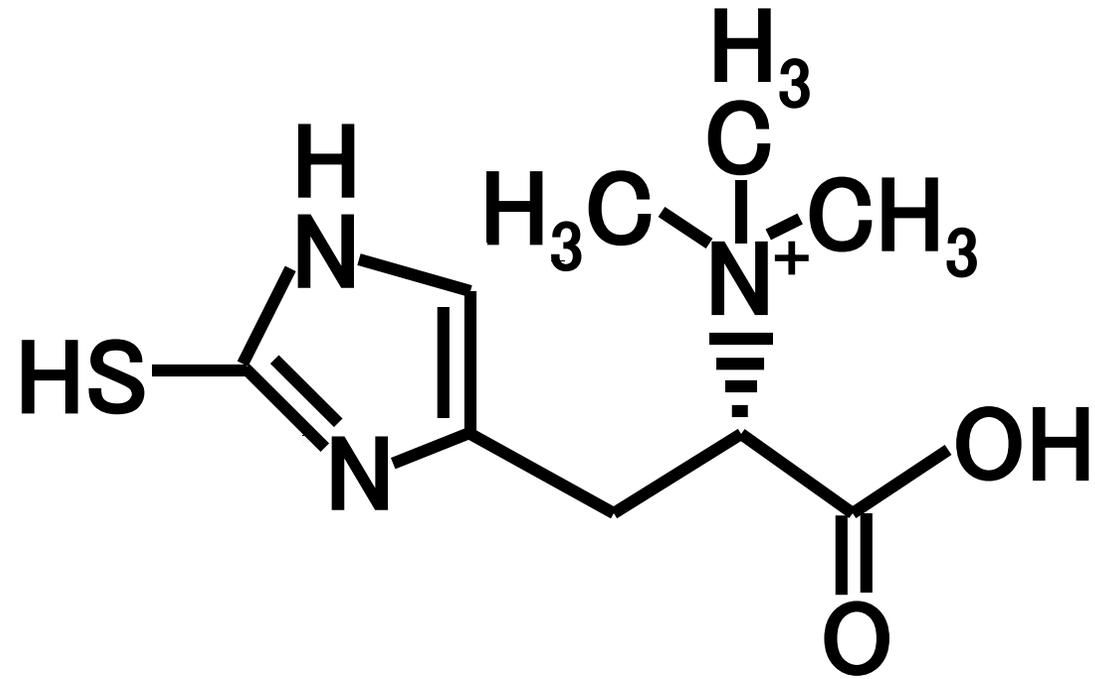
ヒラタケ科ヒラタケ属

# タモギタケの健康増進に関する超素晴らしい特徴の要点

これによって、がんをはじめとするあらゆる病気になりにくくなるであろう。

- ★**抗酸化力**（超強力な抗酸化成分の**エルゴチオネイン**含量が抜群 ←含量はすでに報告されている。また実際に抗酸化力が超強力なことは私が測定している。）
- ★**免疫能アップ**（超強力な免疫能アップ成分の **$\beta$ -グルカン**含量が抜群で27mg/100g程度含まれており、**アガリクスの3倍**近い高含量である。）
- ★**ナイアシン**含量： 81mg/100gと超高含量（損傷DNAの修復能増進効果あり）
- ★**癒し効果**（**美味しい**ので食べたら脳波の **$\alpha$ 波が増加し、 $\beta$ 波が低下**する 私が研究中）

以上の4点は、健康増進・疾病予防・健康長寿・美の保持に最も重要なものなので、このキノコはトップクラスの健康食品と言える。さらに、健康食品としては非常に安価なのは嬉しい限りである。一般に健康食品は、まずい、癖がある、たくさん食べられない、高価などといった問題点があるものが多いが、タモギタケにはそのような問題点は全くない。とにかく総合的に見て、現時点で最高クラスの健康食品。

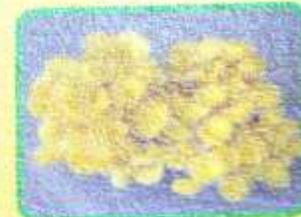


Ergothioneine  
エルゴチオネイン

タモギタケに含まれている非常に強力な抗酸化物質

# こがねきのご園

<http://www.kogane-tamogi.jp/>



こがねきのご園の  
たもぎ茸

代表取締役

山中裕美

有限会社 音金

〒515-0302

三重県多気郡明和町大淀433-1

TEL 0596-55-4556

携帯 080-3059-4440

✉ [info@kogane-tamogi.jp](mailto:info@kogane-tamogi.jp)



共同研究をしている『こがねきのご園』の山中裕美代表取締役の名刺



『こがねきのご園』から市販されているタモギタケ



色々な調理法を試してみた結果、『**天ぷら**』が一番おいしかった



乾燥タモギタケ



乾燥タモギタケ粉末  
(香りも味もカツオだしカタクチイワシのよう)



炊き込みご飯の素

そのパックの内容

### たもぎ茸入り炊き込みご飯

材 料	三合分	
米		三合
たもぎ茸入り炊き込みご飯の素		一袋
乾燥たもぎ茸	戻さない	10~20g
スシアゲ		二枚
人参	千切り	40g
シーチキン	小缶	一個
ネギ	細切り	35g

炊飯器に米三合・水三合入れ炊き込みご飯の素を入れてかき混ぜる。シーチキンつけ汁ごと、スシアゲ、人参、を入れて乾燥たもぎ茸を手でもみながら入れる。炊きます。炊きあがってからネギを入れてかき混ぜます。

こがねきのこ園



『たもぎ茸 炊き込みご飯の素』調理例

添付の調理法



たもぎ茸 生中華麺



パックの内容

たもぎ茸入り生中華麺 冷麺

材 料 たもぎ茸入り生中華麺 1食分

きゅうり・ハム・薄焼き玉子

冷麺スープ ・ 乾燥たもぎ茸 少々

鍋に水を入れ沸騰したら生中華麺を入れ二分ほど茹でます  
ざるに麺を入れ水で冷やします。

よく冷えたら、お皿に盛り、上からきゅうり・ハム・たまごを  
トッピングしてスープをかけます。乾燥たもぎ茸を細かくして  
上からふりかけます。

こがねきのご園



## 添付の調理法

『たもぎ茸 生中華麺』の調理例

# 結 論

色々と研究したり、関係の情報を集めた結果、とにかく『**タモギタケ**』は上記のように健康に非常に良さそうなキノコであり、よく食べるとよいでしょう。

ただし問題は、まだ売っている所が限定されていることですが、今後もっと多くの店で販売されることでしょう。