



# 越前カンタケ

福井県池田町の立枯木に発生していた野生きのこから選抜育成された、福井県のオリジナルのキノコです。ひらたけの仲間です。



肉質が厚く、香りも良いキノコです。鉄分やビタミンBが多く含まれます。

● 収穫時期：12月下旬～3月

## 栄養成分

| 可食部100gあたり |                  |               |                |           |             |              |
|------------|------------------|---------------|----------------|-----------|-------------|--------------|
|            | エネルギー<br>(kcal)  | 水分<br>(g)     | タンパク質<br>(g)   | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g)  |
| 生          | 23               | 87.9          | 3.6            | 0.2       | 7.6         | 2.9          |
| ミネラル       |                  |               |                |           |             |              |
|            | ナトリウム<br>(mg)    | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg)  | カリウム<br>(mg) |
| 生          | 7                | Tr            | 16             | 1.0       | 1.1         | 273          |
| ビタミン       |                  |               |                |           |             |              |
|            | A:β-カロテン<br>(μg) | B1<br>(mg)    | B2<br>(mg)     | C<br>(mg) | 葉酸<br>(μg)  |              |
| 生          | Tr               | 0.20          | 0.17           | 6         | —           |              |

Tr：検出感度以下

—：未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです  
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください