ぬめりの正体



1 ぬめりとは

水溶性食物繊維のガラクタンです



2 古くから

縄文時代に渡来したといわれます



3 煮汁のとろみ

ぬめりが汁にとろみを出します

ぬめりも味わいのひとつです