



今月は、「わかめ」から日本の未来を支えます。

栄養情報 (食品成分表参照)
(カットわかめ 2g 換算/酢の物1人前目安)

- 栄養情報
- ・エネルギー：3kcal
- ・カルシウム：16.4mg
- ・カリウム：8.8g

わかめや昆布などの「めめり」は水溶性食物繊維のアルギン酸、細胞間粘質多糖のフコダインに由来する。



《基本情報》

- ・分類：褐藻類コンブ目アイヌワカメ科ワカメ属
- ・生産地：岩手県、宮城県（三陸）、神奈川県（三浦）、徳島県（鳴門）等が盛ん。現在はほとんどが養殖で生産されている。
- ・旬の時期：春(3月～6月ごろ) 市場に出回っているのは塩蔵わかめで年中手に入る。
- ・食べ方：サラダ、酢の物、味噌汁、スープなど

わかめと和歌

万葉集。海藻が登場する歌はなんと百首近く！
ここではわかめの恋の和歌を二首で紹介。
わかめが波にゆれる様子を相手の心に例えた歌と、若い女性をわかめに例えた歌といわれています。
どんな内容が想像しながら読んでみてください。

比多濁(ひたがた)の磯のわかめの立ち乱え

我(わ)を待つつも

昨夜(よる)も今夜(こゝろ)も

(作者不明 万葉集 卷十四 三五六三)

角島(つのしま)の瀬戸のわかめは

人のむた

荒かりしかど

我とは和海藻(にきめ)

(作者不明 万葉集 卷十六 三八七二)



白身魚のグリルわかめのせめかぶソース



【用意するもの：4人分】
 白身魚……………4切
 塩・胡椒……………適量
 < ソース >
 めかぶ(千切り)……………120g
 めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1弱
 みりん……………小さじ1
 水……………50cc
 食べるわさび……………小さじ1/2
 (おろしわさびでも可)

< トッピング >

わかめ(戻したもの)……………60g パプリカ(赤・黄)……………各1/4個 万能ねぎ……………適量

【作り方】

- ①わかめはざく切り、めかぶはみじん切りにする。パプリカ(赤・黄)はヘタと種を取り除き食べやすい大きさに切る。万能ねぎは2mmの小口切りにする。
- ②白身魚は塩・胡椒、200℃のオーブンで焼く。
- ③鍋に、水・めかぶ・めんつゆ・みりんを入れ、火にかけ、一煮立ちさせ、わさびを入れる。
- ④170℃に熱した油でパプリカを素揚げする。
- ⑤器に②の白身魚をのせ、上にわかめと④のパプリカを添え、③をかけて万能ねぎをトッピングする。



ポークピカタ わかめバルサミコソースがけ

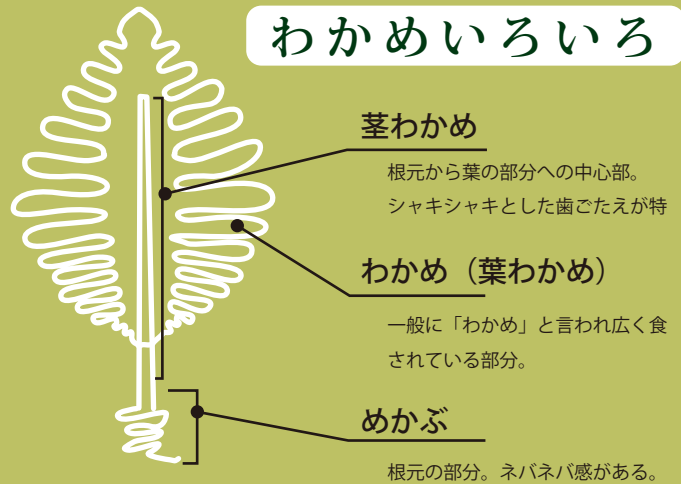


【用意するもの：4人分】
 豚ロース……………80g×4枚
 塩・胡椒……………適量
 < 衣 >
 卵……………1個
 小麦粉……………適量
 青のり……………少々
 < ソース >
 バルサミコ酢……………80cc
 水……………24cc
 チキンコンソメ……………3.5g
 濃口醤油……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 黒胡椒……………少々
 バター……………5g
 のり佃煮……………20g
 わかめ(戻したもの)……………20g

【作り方】

- ①豚肉は筋切りをして塩・胡椒する。
- ②小麦粉、青のりを入れ混ぜ合わせ、①の豚肉にまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②の豚肉を両面焼く。
- ④わかめは粗みじん切りにする。
- ⑤鍋に<ソース>の材料を入れ、煮込み、味を調える。
- ⑥器に⑤を敷き、③の豚肉をのせ、出来上がり。

わかめいろいろ



【加工法の種類】

- (湯通し)塩蔵わかめ・・・海から採取したわかめを湯通しして、冷水冷却し、塩を加えて脱水したもの。通常「生わかめ」として売られているものは塩蔵わかめを塩抜きしたもの。乾燥品よりやわらかいのが特徴。
- カットわかめ・・・湯通し塩蔵わかめを塩抜きし適当にカットし、乾燥させたもの。塩抜きがいらす手軽に使える。保存性に優れている。

岩手県はわかめの生産量日本一ですが、東日本大震災により2011年はわずか335トンにまで激減。

しかし岩手県の水産業を復活させようとする漁業者たちの並々ならぬ努力により2012年は見事に復活し、生産量は震災前の2010年と比較して74.4%の1万4136トンまで回復しました。

美味しい三陸わかめの一大産地である普代村は、北リアス食卓応援隊タベルンジャーワカメ・グリーン出身地。

タベルンジャー ワカメ・グリーン

本名	緑川ワカメ(みどりかわわかめ)
出身	岩手県普代村(いわてけんふだいむら)
特技	食物繊維とミネラルを多く含み、味噌汁、和食など出番も多彩。和食に限らず、洋食にも活躍の場を広げている。
得意技	ダイエットに欠かせないカロリーカット



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



日本の食文化を見直そう

今月は、「わかめ」から日本の未来を支えます。

3月	9	木	食育の日! サブレの日
	20	金	カツオの日
	21	土	春分の日 卵の日
	22	日	ショートケーキの日
	23	月	天ぶらの日
	24	火	連子鯛の日
	25	水	プリンの日
	26	木	ブルーンの日
	27	金	水ナスの日
	28	土	三つ葉の日
4月	29	日	肉の日 味噌の日 EPAの日
	30	月	山菜の日
	31	火	エイプリルフール 熊本甘夏の日
	1	水	
	2	木	
	3	金	いんげん豆の日 葉酸の日
	4	土	あんぱんの日
			どらやきの日
			シシリアンライスの日
			米粉の日
	5	日	清明 猪肉の日 新子焼きの日
	6	月	コンビーフ記念日 春巻の日
	7	火	ヨナナスの日
	8	水	炭酸水の日 貝の日
	10	金	よいPマンの日
			駅弁の日
			愛知の新たまねぎの日
			酒盗の日
11	土	麺の日	
12	日	パンの記念日 徳島県人参の日	
13	月		
14	火	オレンジデー	
15	水	よい酵母の日	
16	木		
17	金	なすび記念日 五平餅記念日	
18	土	北海道清酒の日 ホタテの日	
9	日	食育の日! 良いきゅうりの日	

