

# わかめ スキすき

## 乾燥わかめ

【乾燥わかめ】  
色：濃い緑色  
時期：一年中  
特徴：手軽に使え  
て乾燥なので長持  
ち！  
汁物やわかめご飯な  
ど、もう1品目欲し  
いときに便利！



## 生わかめ

【生わかめ】  
色：濃い茶色（加熱するときれいな  
緑色になります）  
時期：2月～4月  
特徴：食感がとても良く、食べ応え  
があります。  
しゃぶしゃぶや、刺身など何にして  
もおいしいので、旬の今ぜひ！

＜塩蔵わかめ＞  
色：濃い緑色  
時期：一年中  
特徴：塩漬けしてあるので水で戻して  
使用。生わかめに近い食感を味わえる！  
刺身、サラダなどにオススメです。

## 「わかめ」生産量日本一！ 「岩手県」ってこんなトコロ

### 岩手 iwate 【いわて】

青森県、秋田県、宮城県の3県と接し、太平洋に面している。青森県南東部から宮城県東部までの陸奥、陸中、陸前の3陸からなる三陸海岸を有し、この三陸沖は好漁場であり、漁業が盛んである。また、北海道に次いで2番目に広い面積を持ち、産地や丘陵地が多く自然豊かな県である。

「わかめ」ってこんな海草♪

- \* わかめを食用とするのは、日本や韓国などごく一部
- \* 岩手県、青森県が主要産地
- \* なんと！世界では侵略的外来種に指定されている

岩手県の特産物はたくさん♪

- \* 岩手の三大麺！わんこそば、盛岡冷麺、じゃじゃ麺
- \* 伝統工芸品「南部鉄器」
- \* 漆の生産量日本一！平成25年「特用林生産統計調査結果」(農林水産省)
- \* りんどう出荷量日本一！平成26年「作況調査(花き)結果」(農林水産省)
- \* 木炭生産量日本一！平成25年「特用林生産統計調査結果」(農林水産省)

## 【岩手県の代表的な郷土料理】

ぬっぺ汁、ひつみ、芭蕉菜漬け、柳ばつと  
ぬっぺ汁・・・豆腐のすまし汁にとろろを加えた汁物です。  
あまりの美味しさに8杯もお代わりをすることから「八杯豆腐」とも呼ばれている郷土料理です。



# 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



## 《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
- わかめや昆布などの「ぬめり」は水溶性食物繊維のアルギン酸、細胞間粘質多糖のフコイダンに由来する。



【材 料 4人分】  
スパゲティ………400g  
牛バラ肉…………80g  
乾燥わかめ…………適量  
キャベツ…………100g  
菜の花……………2茎

< 調味料 >  
そばつゆ…………大さじ2  
チキンコンソメ(顆粒)…小さじ1  
塩……………少々  
コショウ…………少々  
水……………160cc

< トッピング >  
たけのこ水煮…………120g

< たけのこの煮汁 >  
水……………200cc  
そばつゆ…………大さじ1

## 【作り方】

- わかめは水で戻す。キャベツは、一口大に切る。菜の花は、さっと茹で、水で冷やし、4cm幅に切る。たけのこは、縦1cm幅に切る。
- 煮汁の材料を鍋に入れ、たけのこを煮る。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加え、スパゲティを茹でる。茹で上がったら湯切りし、オリーブオイル(分量外)を絡ませておく。
- フライパンを熱し、牛バラ肉を炒め、火が通ったら、キャベツ、<調味料>を入れさらに炒める。
- ④に、③のスパゲティ、わかめ、菜の花を入れ、炒め合わせ、味をととのえ、皿に盛りつける。

# 「食育」とは？

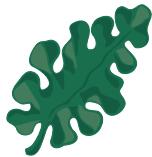
食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、  
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

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？

[バックナンバーはこちら→](#)



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

## 「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う  
私たちエームサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エームサービスは、  
「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで  
日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

エームサービス株式会社

■ 果物  
いちじく

魚介	野野菜	水菜 (みずな)	獨活 (うだい)	やよい 弥生 yayoi
鮓鰯 (あんこう) 鰯 (にしん) 平目 (ひらめ)	菜の花 三つ葉	ほうれん草 牛蒡 (ごぼう)	キヤベツ 春菊	「弥」=いよいよという意味、「生」=は生い茂るという意味があり、草木がいよいよ生い茂る用という意味です。
蛤 (いだこ) 甘鯛 (あまだい)				

三月  
—旬—the best season

「弥」=いよいよという意味、「生」=は生い茂るという意味があります。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 桃の節句	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 ホワイトデー	15	16	17	18 19 食育の日!	
20 春分の日	21 振替休日	22	23 彼岸明け	24	25	26
27	28	29	30	31		

# 日本の食文化を見直そう



aim  
SERVICES

- ・ひなまつり
- ・春休み
- ・卒業・入学祝いの準備
- ・卒業式
- ・山菜採り
- ・冬物衣類のクリーニング
- ・お墓参り
- ・入園・入学の準備