

わかめ

スキすき

<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。

塩蔵わかめ

加熱した生わかめ

乾燥わかめ

【乾燥わかめ】
 色：濃い緑色
 時期：一年中
 特徴：手軽に使える乾燥なので長持ち！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（加熱するとき綺麗な緑色になります）
 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！



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ジンに由来する。

「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「特用林産物生産統計調査結果」（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「特用林産物生産統計調査結果」（農林水産省）

【岩手県の代表的な郷土料理】

ぬっぺ汁、ひつつみ、芭蕉菜漬け、柳ぱっとぬっぺ汁・・・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。

牛肉とわかめの春野菜スパゲティ



【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> <たけのこの煮汁>
 たけのこ水煮・・・120g
 水・・・200cc
 そばつゆ・・・大さじ1

【作り方】

- ① 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。
- ② 煮汁の材料を鍋に入れ、たけのこを煮る。
- ③ 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。茹で上がった後湯切りし、オリーブオイル(分量外)を絡ませておく。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

