



干しえびとわかめのまぜご飯

【材料 4人分】

乾燥わかめ・・・5g

枝豆・・・80g

干しえび・・・12g

大根の葉・・・100g

(かぶの葉、春菊、小松菜の葉でもOK)

ごはん・・・4人分

<調味料> 白ごま・・・少々

塩・・・小さじ1 ごま油・・・お好みで



【作り方】

① わかめは、水で戻し、水洗いする。

枝豆は、塩茹でし、茹であがったら、水で冷やし、さやから豆を取り出す。

② 大根の葉は、さっと茹で、水で冷やし、水気を絞り、10mm幅にカットし、塩を入れ、混ぜ合わせる。

③ 干しえび、①のわかめ、枝豆、軽く水気をきった②の大根の葉を、ごはんと一緒に混ぜ合わせ、お好みでごま油を加え混ぜ合わせる。

④ 器に、③のご飯を盛り付け、白ごまをふりかけて、できあがり♪

※今回乾燥のわかめを使用していますが、生わかめや、塩蔵わかめを使用すると、より食感を楽しめます。※干しえびは、乾煎りしてから使用すると香ばしくなり、より香りを楽しめます。



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:8.8mg
- ・食物繊維:0.7g



・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イダに由来する。

■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

【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。塩抜きがいらず手軽に使える。保存性に優れている。

食用

葉状体 (葉昆布)
だしをとったり、佃煮にするなど私たちがよく食べている部分です。

根昆布
肉厚で根本にいくほど硬い。だしをとったり、小さく切って煮物にします。長時間煮ても硬さが残るので、食感を楽しめます。

昆布の茎。葉柄
食用には向きません。

仮根 (ガニアシ)
昆布の根。姿が蟹の足に似ていることから「ガニアシ」と呼ばれています。栄養が豊富ですが、硬すぎて食用には向かず、収穫時に廃棄されている部分です。



昆布

フコイダンミネラル

アルギン酸ステロール

わかめと昆布の違い

わかめ

茎わかめ (中芯)
わかめの「茎」部分です。炒め物などにコリコリとした食感。細くスライスすれば、サラダで食すことができます。



葉体
味噌汁や、酢の物など、広く一般的に「わかめ」として食されている、やわらかい部分です。

和布蕉 (めかぶ)
わかめのミミと呼ばれる(胞子葉) 根元の部位でわかめの芽。ミネラル分が豊富でヌルヌルとした触感です。

【種類】 褐藻類コンブ科

【産地】 主に北海道で生産 (8割)

【大きさ】 数十メートル

【触感】 ヌルヌル

【成長】 2年

昆布の消費量は佐賀県が1位!
北海道がトップではないのが驚き!
こんぶの消費量都道府県ランキング
(平成27年) より

わかめと昆布。同じ海藻ですが、使われ方が違います。

わかめは味噌汁や、和え物などによく使われますが、昆布は主にだしをとるのに使います。

昆布には、旨味成分であるグルタミン酸が豊富に含まれ、だしに適しているから。

わかめは昆布に比べ、特有の風味が強く、

料理の素材を活かすようなだしにはむいていません。

春が旬のわかめは、収穫してから加工にあまり時間がかかりません。

おいしい時期のわかめを、素材にあった調理法で是非味わってみてください。

【種類】 褐藻類アイヌワカメ科

【産地】 日本の沿岸に広く生息

【大きさ】 1メートル程度

【触感】 ヌルヌル

【成長】 1年

わかめの消費量は岩手県が1位!
わかめの消費量都道府県ランキング
(平成27年) より



3月は、「わかめ」から
日本の未来を支えます。

3

March

弥生・やよい
草木がいよいよよ生い茂る月という意味。



日本の食文化を見直そう

3

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

- ・桃の節句・・・女の子の健やかな成長を願う節句。
- ・啓蟄（けいちつ）・・・（二十四節気）啓は「ひらく」、蟄（ちつ）は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃です。
- ・ホワイトデー・・・日本でのホワイトデーは、キャンデーを贈る日として全国飴菓子工業協同組合の全協協ホワイトデー委員会が組織され、1980年にホワイトデーが生まれました。
- ・春分の日・・・春分とは、太陽がちょうど黄径0度（春分点）に到達した瞬間のことで、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。春分の日から夏至まで、昼がだんだん長くなり、夜が短くなります。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉もあり、寒さは和らぎ過ぎやすい季節になります。

暮らし

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



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「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。

バックナンバーはこちら↓



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大き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、少しでも考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。