

旬の食材
3月

わかめ

今年も小坪のわかめ漁が始まりました。
逗子の海底は他の地域より石が細かく、質の良いわかめが獲れるそうです。
小坪の天然わかめは3月中旬以降、小坪漁港の看板が出ているお店で買うことができるそうです。

葉体

味噌汁、酢の物、サラダなど一般に食されている部分です。

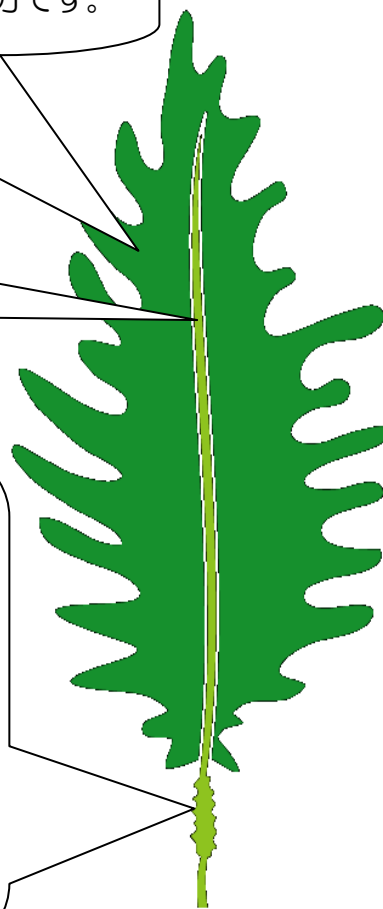
茎

炒め物、煮物、漬物、佃煮などに利用されます。

芽かぶ

肉厚でヒダの多い部分で何億もの胞子を作りだしている部分なので、栄養が豊富です。

わかめには、アルギン酸、フコイダンという水溶性の食物繊維やカルシウム、カリウム、マグネシウムが多く含まれていますが、芽かぶには特に多く含まれています。



「アルギン酸」って？

コレステロールを下げる作用、血圧を低下作用等があると
いわれています。



「フコイダン」って？

ガン細胞の増殖を抑える作用等があるとされています



体に良い成分を取り入れながら、
主食・主菜・副菜をそろえた食事を
心がけましょう！！



漁師さんに聞いた
わかめ料理

《わかめとねぎのぬた》

【材料】分量は適宜、調整してください

- わかめ(乾燥を使う場合は戻しておく。食べやすい大きさに切る。)
- わけぎ(茹でて水でさらし、水気をしぼる。食べやすい長さに切る。)
- 味噌 • 砂糖
- 酢 • 落花生(ピーナッツ)

【作り方】



ピーナッツは粗く
すり潰すか刻んでください



①それぞれ好みの量を入れて、和え衣を作る。



②わかめ、わけぎを①で和える

《わかめしゃぶしゃぶ》

わかめを「しゃぶしゃぶ」して、ポン酢どうぞ！！

小坪

わかめ漁の様子



船で漁に行きます

海中の天然わかめを
のぞくための道具



わかめを刈り取る
道具



約2時間で大漁です



ぬめりが出るため、茹でる前に芽かぶを切り落とします。



茹でるときれいな緑色に！



茹でたわかめは水で洗って冷まします。



干しわかめにする場合は、一つ一つ乾燥させます。