



今月の

春の足音がだんだん近づいてきました！

旬 わかめ

～春先から旬となる食材で、うま味成分を多く含みます。また低カロリーの為、ダイエットに適した食品です。宮古市田老の真崎わかめは肉厚で美味しいと評判です～

☆注目の栄養成分☆

①食物繊維 (3.6g/可食部100g当たり)

わかめに多く含まれている水溶性食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールを吸着させて体外へ排出させたりします。

②ヨウ素 (1600μg/可食部100g当たり)

甲状腺ホルモンの成分の一つで、甲状腺ホルモンは基礎代謝促進、タンパク質合成促進、脂質代謝に関与しています。1日の成人(18歳以上の男女)のヨウ素の推奨量(日本人の食事摂取基準2020年版)は130μgで、生わかめ8g程度で満たします。

③マグネシウム (110mg/可食部100g当たり)

マグネシウムは体内で補酵素となってさまざまな反応に関与しています。また、血管を拡張させて血圧の上昇を防いだり、血栓を防ぎ血流をよくする働きもあります。



わかめは三陸・鳴門・伊勢地方が主な産地ですが、一般に流通しているものは岩手・宮城で養殖されたものが多くなっています。

♪わかめと切り干し大根のナムル (4人分)

— 材料 —

- ・カットわかめ ……2g
- ・切り干し大根 ……25g
- ・シタスもしくは胡瓜 ……80g
- A {
  - ・ごま油 ……12g
  - ・中華だし ……5g
  - ・醤油 ……6g
  - ・塩・胡椒 ……適量



— 作り方 —

- ①カットわかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②切り干し大根をぬるま湯で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③シタス(胡瓜)は千切りにする。
- ④①と②をボールに入れ混ぜ、Aの調味料で味付けをして完成。

♪わかめ入り卵焼 (4人分)

— 材料 —

- ・カットわかめ ……1g
- ・卵 ……4個
- ・塩 ……2g
- ・胡椒 ……少々
- ・植物油 ……大さじ2



— 作り方 —

- ①カットわかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②卵をボールに入れ、塩・胡椒を混ぜる。わかめも卵へ投入。
- ③フライパンにごま油を入れ熱する。温まった所に②の卵液を入れ厚焼き玉子を作るように調理する。
- ④適度な大きさに切り分け完成。

ぼたもちとおはぎ？



お彼岸

米を丸めてあんこで覆う、ぼたもちとおはぎは似たような食べ物ですが、季節によって違いがあります。それはその季節の花の名前に由来します。ぼたもちは春の彼岸に食べられていたもので、小豆を牡丹の花に見立てたことから「ぼたんもち」転じて「ぼたもち」に変わったといわれています。おはぎは、秋の彼岸に食べられていたもので、秋の七草のひとつ萩の花と小豆の形状が似ている為「おはぎもち」転じて「おはぎ」に変化したとされます(諸説あり)。



牡丹の花



萩の花

