

今月のテーマは わかめ(若布) です !!

わかめは、コンブ目チガイソ科ワカメ属の海藻です。日本の広い範囲に分布しており、古来より日本人に親しまれてきた食材で、栄養面でも優れています。流通するほとんどは、乾燥させたり、塩蔵などの処理をしたものですが、生わかめの旬は2月～5月頃です。生わかめは、磯の香りとシャキシャキとした食感が楽しめます。

わかめの栄養

わかめには、**食物繊維**、**ヨウ素**、**カリウム**、**カルシウム**、**ビタミンA**などが含まれています。わかめは全体の40%が食物繊維で、わかめのぬるとした食感の正体は、食物繊維の一種である**アルギン酸**が溶け出したものです。アルギン酸には、整腸効果やコレステロール低下作用、血圧を下げる働きが期待できます。わかめなどの海藻は、低カロリーなのに栄養成分、機能性成分が豊富なため、毎日欠かさず摂りたい食材のひとつです。

選び方のポイント

- 生わかめや塩蔵わかめの場合は、緑色が濃くツヤがあり、肉厚のものが良いでしょう。
- 乾燥わかめの場合は、黒褐色でツヤがあるものが良いでしょう。



調理のポイント

- 塩蔵わかめは、流水で塩を洗い流し、たっぷりの水に10分ほどつけて塩抜きをします。乾燥わかめは、たっぷりの水に5分ほどつけて戻します。戻す時間が長いと、香りや食感が損なわれるので、気を付けましょう。塩蔵わかめは約2～3倍、乾燥わかめは約10倍に体積が増えるため、量を考えて調理しましょう。

おいしいごはん！ わかめと切り干し大根の中華風サラダ

材料(2～3人分)：

わかめ…適量 きゅうり…1本 切り干し大根(乾燥)…20g
にんじん…1/3本 【調味料】しょうゆ…大さじ1 酢…大さじ1
さとう…小さじ1 ごま油…大さじ2 鶏ガラスープの素…少々
すりおろしにんにく…小さじ1/2 塩・しょう油…適量
白ごま…お好みで適量

- ① わかめは、乾燥や塩蔵の場合、水で戻す。きゅうりは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、切り干し大根と、細切りにしたにんじんをさっと茹で、ザルにあけて水気をよく切る。
- ③ 水気を切ったわかめと、きゅうり、切り干し大根、にんじんをボウルに入れ、合わせておいた【調味料】を加えて、全体になじむように混ぜ合わせる。味をみながら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付けて、お好みで白ごまを散らして出来上がり！



生のわかめを使用すれば、磯の香りと肉厚の食感を楽しめます。塩蔵や乾燥わかめを使用すれば、年中楽しめます。

わかめ 豆知識

収穫時のわかめは、クロロフィルa(緑色)とクロロフィルc(青緑色)の色素を持っており、その他の酵素とも結合することで、茶色がかった色をしています。しかし、湯通しすることによって、酵素の結合が無くなり、クロロフィルaの緑色がでてくるのです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

