



乾物として通年購入が可能な海苔ですが、12~3月頃までが旬です。11月に初摘みをした「新海苔」は12月頃から流通し、旬の美味しい季節が始まります

「のり」はヌルヌルするという意味の「ヌラ」が「ヌラ→ヌラリ→ノリ」と訛ったものと言われています。平安時代には「紫菜」と書いて「のり」と呼んでいましたが、江戸時代に現在の「海苔」という漢字が使われるようになりました。

海苔の栄養

◆海苔の1/3は食物繊維



日本人が不足しがちな食物繊維には、便秘予防や糖質の吸収を緩やかにする作用、コレステロールの吸収を抑制する作用があり、積極的に摂りたい栄養素です

◆重量の4割はたんぱく質

脂質が少なく食物繊維も多いことから、低カロリーな食品です。「畑の肉」と言われる大豆(茹)15gと比べ、海苔2枚のほうがたんぱく質が多く含まれています

◆ビタミン類が豊富

海苔は約12種類のビタミン類を含んでいます。中でも、造血ビタミンとも言われるビタミンB12や葉酸が豊富に含まれています。ビタミンB12は動物性食品に多いので、菜食主義者の方は意識して摂りたい栄養素です。その他、身体の抵抗力をつけ感染症を予防する効果が期待できるビタミンAも多く含まれています

海苔の保存



◆日常で使う場合

湿気ると風味が落ちてしまうため、密閉容器に乾燥剤と一緒に保存します。

◆長期保存する場合

密封タイプのジッパー付袋に入れて、冷凍庫もしくは冷蔵庫で保存します。冷凍庫では約1年、冷蔵庫は2~3ヶ月保存可能です。使用の際は常温に戻してから使用します。

カンタン海苔レシピ



海苔チーズ
ミルフィーユ

<材料>スライスチーズ 5枚
焼き海苔 全形1枚
<作り方>スライスチーズと海苔を交互に重ね、好みの大きさにカットする
★オードブルに、おつまみに、お弁当に!



海苔の佃煮

<材料>焼き海苔 全形5枚
水 200cc
砂糖 大さじ1
みりん、しょう油、麵つゆ 各大さじ2
<作り方>鍋にちぎった海苔と水を入れて火にかけ、海苔が溶けたら調味料を全て加えて煮詰める



★恵方巻き★ 2月3日は節分です。
節分に食べると縁起がよいと言われ、この時期になるとスーパーやコンビニでの予約注文が多く見られますが、もともとは近畿地方での習慣だったと言われています。

恵方巻きの具は、縁起のよい七福神に由来して、7種類の具が入っているものが多く、その年の恵方を向いて家族そろって食べるとされています



2月6日は「海苔の日」

日本最古の律令(法律)である「大宝律令」には、朝廷への“調”(租税/年貢)として29種類の海産物が挙げられており、その中に海苔も含まれていました。海苔は古くから貴重な食品として扱われ、魚や貝と同じくらい高級な品物とされていたようです。その「大宝律令」が制定された2月6日を「海苔の日」として制定し、各地でイベントも催されています。

