



カットわかめや塩蔵わかめとして通年出回っているわかめですが、冬に種を蒔き、春に収穫を行うので3～4月に旬を迎えます。

わかめは縄文時代から食されていたと考えられ、万葉集にもわかめを詠んだ歌も残っており、古くから親しまれている食材のひとつです。

本情報は2023年3月末のものです

わかめの部位

*葉わかめ

一般的に「わかめ」と呼ばれる部分。

オススメ

みそ汁・酢の物



*茎わかめ

根元～葉の部分の中心部分。

オススメ

炒め物・サラダ



*めかぶ

根元の部分。

コリコリとした食感が特徴。刻むと粘り気が強くなります。



生めかぶの下処理



①水で汚れを洗い流す



②茎とミミに切り分ける



③茎→ミミの順に茹でる



④冷水で冷やす

わかめの栄養素

- ・代謝を助けるビタミンB群が豊富
- ・身体の成長を助けるカルシウムやヨウ素などミネラルが豊富
- ・腸で働く善玉菌のエサとなるアルギン酸やフコイダンが豊富

日本人と桜

日本人は古くから桜に親しみを感じており、桜を愛でる「お花見」などの文化が根付いています。

また、桜が咲く季節や桜の色が由来となり「桜」の名がつく食べ物が日本には多くあります。みなさんはいくつご存知でしょうか？



◇右上から

桜餅／桜茶／桜ます／桜肉（馬肉）

◇左上から

桜鯛／桜えび



今月のレシピ わかめ

豚とめかぶの卵炒め

◆材料（2人分）

- ・豚小間 150g
- ・たまご 2個
- ・めかぶ 60g
- ◎しょう油 大さじ1
- ◎みりん 大さじ1/2
- ◎酒 大さじ1/2
- ◎おろしにんにく 小さじ1/2



1人分
エネルギー 265kcal
塩分相当量 1.8g

◆作り方

- ① めかぶは下茹でして、茎は薄切り、ミミは3cm程度に切る
- ② 卵を溶きほぐし、油（分量外）をひいて熱したフライパンに流し入れ、半熟状になったら一度取り出す
- ③ ②のフライパンに豚肉を入れて炒め、色が変わったら①・②・◎を合わせて全体を混ぜ合わせる
- ④ お皿に盛り付ける

わかめのかき揚げ

◆材料（2人分）

- ・乾燥わかめ 大さじ2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・桜えび 大さじ2
- ・天ぷら粉 大さじ4
- ・水 大さじ3
- ・揚げ油 適量
- ・天つゆ 適量



1人分
エネルギー 203kcal
塩分相当量 0.7g

◆作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻してから、水気をよく絞り、玉ねぎはスライスする
- ② ボウルに天ぷら粉と水を入れて菜箸でざっくり混ぜ、①と桜えびを加えて軽く混ぜ合わせる
- ③ お玉で②をすくい揚げ油にそっと滑らせるように入れて、色よく揚げる。裏返して両面揚げたら取り出し、油をきる
- ④ お皿に盛り、天つゆを添える