FF通信 No.124 旬の食材 わかめ



本情報は2023年 3月末のものです

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。

わかめの部位

*葉わかめ

-般的に「わかめ」と呼ばれる部分。

(みそ汁・酢の物



*茎わかめ

根元~葉の部分の中心部分。

__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



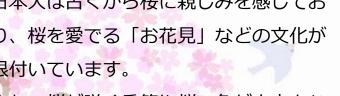
④冷水で冷やす

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

日本人とさくら

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





◇右上から

桜餅/桜茶/桜ます/

桜肉 (馬肉)



桜鯛/桜えび











今月のレシピ わかめ



1.89

豚とめかぶの卵炒め

◆材料(2人分)

・豚小間 150 g

・たまご 2個

・めかぶ 60g

◎しょう油 大さじ1

◎みりん 大さじ½

◎酒 大さじ½

◎おろしにんにく 小さじ½

◆作り方

塩分相当量

- 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

・玉ねぎ

・桜えび

・天ぷら粉

水

・揚げ油

・天つゆ

大さじ2 大さじ4 大さじ3

大さじ2

1/2個

適量

◆作り方

- 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

F&F エファンドエフ