

## わかめ



春は、わかめの旬、海藻にも野菜や果物と同じように旬があります。春を告げるといわれる「生わかめ」はこの時期にしかたべられません。

わかめの名前の由来は若い海藻というところからついたそうです。この時期旬であるタケノコととても相性がよく「若竹汁」や「若竹煮」として楽しまれています。

お隣の韓国では、古くから女性が妊娠したり、出産したりすると毎日わかめスープを食べる習慣があるそうです。

日本でも古代よりわかめは食べられていました。日本の広い範囲に生息している一年生の海藻です。収穫は春から初夏にかけて行われています。収穫した時は茶色がかかった色をしています。さっと湯を通すと鮮やかな緑色に変わります。

刺身やサラダ、和え物、しゃぶしゃぶのようにしてもとてもおいしく

ただけます。日持ちのしない生わかめですが、長く保存するために昔から様々な工夫がされていました。そのままつるして乾燥させた「素干しわかめ」また「湯通し塩蔵わかめ」は、わかめを湯通ししてから塩をまぶしたものです。「カットわかめ」は生わかめや塩蔵わかめを洗浄、裁断してから乾燥したものです。

わかめにはとてもミネラルや食物繊維が多いことで知られています。わかめのめめりは主にアルギン酸という水溶性の食物繊維で他の食物の塩分と結びついて、塩分を体外に排出するはたらきがあるので高血圧の抑制に効果が期待できます。また、血液中のコレステロールを減らしたり、腸内細菌のバランスを整えたりする働きもあります。

### わかめと豚肉のごま風味炒め

豚肉スライス：200g、わかめ（塩蔵）：もどして150g、ごま油：大さじ1、にんにく：1片、塩コショウ：適量、酒：大さじ1、鶏ガラスープのもと：小さじ1

1. にんにくはみじんぎり。豚肉は一口大。わかめはもどして食べやすい大きさにきっておく。
2. ごま油をしいたフライパンに、にんにくを入れて香りが立ったら豚肉を入れカリッと炒まったらわかめを入れる。
3. 鶏がらスープの素と酒を入れて「さっと」炒める。炒めすぎるとわかめが柔らかくなりすぎるので注意！

