

# 6月の地場産食材 わかめ

海士里ちゃん献立は、「生わかめとうち豆のみそ汁」です！

## ～越前町のわかめ～

越前町の左右地区は良いわかめがとれる漁場のひとつです。潮の流れが速いこと、波が荒いこと、水温が低いことが理由にあげられます。わかめ漁は、伝馬船に乗ります。箱メガネで海中を覗き見て、先端にカマの付いた竿を使ってわかめを獲ります。

左右地区は、粉わかめが主流で、天日干ししたわかめを手で揉みほぐして粉にします。粉わかめは贈り物として重宝されています。



## わかめの栄養って？

わかめには血液をきれいにするミネラル、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

また、生わかめのヌルヌルはアルギン酸という食物繊維で、お腹の調子を整える手助けをしてくれます。最近では、海藻類を「海の野菜」とも呼びます。



## 海士里ちゃん豆知識

わかめは何色が知っていますか？

普段良く目にするものは緑色ですが、実は海の中に生えているのは、茶色です。

これは、色の素となる色素が原因で、お湯をかけると色素が壊れて、熱に強い緑色の色素が出てくるからです。

