

6月の地場産食材

なまわかめ

海土里ちゃん献立は、「なまわかめのすましじる」です！

わかめの栄養って？

わかめには心身を元気にするヨウ素、血液をきれいにするミネラル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。



～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。

左右地区では、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。



海土里ちゃん豆知識

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、実は海の中には生えているのは、茶色いのです。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のです。

