

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～

えちぜんちょう そうちく よ ぎょじょう
 越前町の左右地区は良いわかめがとれる漁場のひとつ
 しお なが はや なみ あら すいおん ひく
 です。潮の流れが速いこと、波が荒いこと、水温が低いこ
 りゆう りょう てんません の
 とが理由にあげられます。わかめ漁は、伝馬船に乗ります。
 はこ かいちゅう のぞ み せんたん つ さお つか
 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
 と
 てわかめを獲ります。



そうちく こな しゅりゅう てんびほ
 左右地区は、粉わかめが主流で、天日干しした
 て も こな こな
 わかめを手で揉みほぐして粉にします。粉わかめは
 おく もの ちょうほう
 贈り物として重宝されています。

わかめの栄養って？

けつえき
 わかめには血液をきれいにする
 は ほね じょうぶ
 ミネラル、歯や骨を丈夫にするカ
 おお ふく
 ルシウムが多く含まれています。

なま
 また、生わかめのヌルヌルはア
 さん しよくもつせんい
 ルギン酸という食物繊維で、お
 なか ちょうし ととの てだす
 腹の調子を整える手助けをし
 さいきん かいそうらい
 てくれます。最近では、海藻類を
 うみ やさい よ
 「海の野菜」とも呼びます。



海士里ちゃん豆知識

なにいろ し
 わかめは何色が知っていますか？
 ふだんよ め みどりいろ じつ
 普段良く目にするものは緑色ですが、実は
 うみ なか は ちゃいろ
 海の中に生えているのは、茶色です。
 いろ もと しきそ げんいん ゆ
 これは、色の素となる色素が原因で、お湯
 しきそ こわ ねつ つよ みどりいろ
 をかけると色素が壊れて、熱に強い緑色
 しきそ で
 の色素が出てくるからです。

