

わかめ

seaweed

わかめは、一年生の海藻で、冬から春にかけて最も大きくなります。生育場所は、暖流の影響のある北海道の西岸から本州、九州までの日本沿岸、朝鮮半島に分布しています。塩漬けわかめ、干しわかめなど一年中出回りますが、生わかめは春の味。茹だと緑色になります。わかめを食用として利用する歴史は古く、青森県亀ヶ岡の泥炭遺跡では、縄文式土器とともにわかめなどの藻類が発見されています。また、わかめは塩分の補給源として食用とされてきただけではなく、豊作を祈願する神事にも深い関わりがあり、現在でも日本各地でわかめにまつわる神事が行われています。海藻には数千もの種類が存在しますが、世界中で海藻を食用としている地域はほとんどありません。日常的に食べているのは、日本と韓国ぐらいです。



栄養

ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛など海洋ミネラル成分が豊富に含まれています。また、水溶性の食物繊維のアルギン酸とフコイダンが多く含まれています。

- アルギン酸**はわかめのヌルヌル成分の一つ。コレステロールや塩分と結びついて、体外に排出する働きが確認されています。また、大腸の働きを活発にして便通を促す働きもあります。
- 多糖類のひとつである**フコイダン**は、海藻のネバネバ成分で、めかぶには昆布より多く含まれています。フコイダンは、ウイルスやがん細胞の増殖を防ぐことが動物実験で確認されており、私たちの体に備わっている免疫の働きをサポートすることが期待できます。
- ヨウ素**は、甲状腺ホルモンの構成成分になります。甲状腺ホルモンは、交感神経を刺激して、各種の代謝を促す作用があり、新陳代謝、子供の発育などに関与します。呼吸や心臓、神経の活動を高める働きがあります。



わかめ(若芽)

葉の部分。夏にめかぶから放出された胞子が秋に発芽し、成長して翌年の早春から収穫されます。 β -カロテンやカリウム、カルシウムが豊富です。

茎わかめ

茎わかめは文字どおり、わかめの茎の部分で、特に肉質が厚く、こりこりとした食感が特徴。大半が漬物や煮物、おつまみに加工されています。

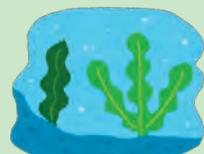
芽かぶ

成熟すると葉状部直下に葉片が変形して数十枚が重なった胞子葉ができ、2月頃から成熟して夏に胞子を放出すると枯れる。成熟期のめかぶは、胞子を守るためにネバネバ成分のフコイダン、ヌルヌル成分のアルギン酸を豊富に含んでいます。



●わかめは産地によつて違う：わかめのほとんどは養殖物です。

国内の最大産地は、岩手県・宮城県沖の三陸地方のもので、肉厚でシャキシャキとしっかりした歯ごたえが特徴です。徳島県と兵庫県淡路島の間の鳴門海峡を中心とする鳴門・瀬戸地方のものは、色が淡く、なめらかな舌触りが特徴です。



今月のレシピ

しょうが風味のわかめスープ



【材料】 2～3人分
乾燥わかめ…適量
(カットわかめ大さじ1)
えのきだけ…30g
葱…1本
卵…1個



【スープの材料】

水………600cc
鶏がらスープの素
……大さじ1
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1
おろし生姜 大さじ1
塩…………少々
コショウ…少々
ごま…………適量

【作り方】

- ①えのきだけは3等分に切る。わかめは戻して食べやすい大きさに切る。葱は小口切りにする。
- ②水に鶏がらスープの素、えのきだけ、わかめを加え火にかける。沸騰しているスープに溶き卵を回し入れる。
- ③葱、おろし生姜を加えて、しょうゆ、塩、コショウで味を整える。
- ④最後に、ごま油、ごまを入れる。

参考：「栄養と料理」女子栄養大学出版部、「あたらしい栄養学」高橋書店

