

# 海苔

Seaweed



# 健康 かわら版

海苔は、貝や魚と同じように縄文時代から食べられていたと言われていいます。又ル又ルするという意味の「又」がなまって「海苔」になったと考えられています。平安時代は「紫菜(むらさきのり)」「甘のり」と呼ばれていましたが、地方により呼び名が変わり、江戸時代には「海苔」と呼ばれるようになりました。一年中市場に出回っていますが、海苔の摘み取りが始まる11月から3月頃までが「旬」です。この時期の海苔は「新海苔」と呼ばれ、やわらかくてより香り高いのが特徴です。

## 栄養

海苔には多くの成分が含まれていて、海の野菜と言われています。特に良質のたんぱく質、カリウム、カルシウム、ビタミンA、B1、B2、B12、C、葉酸、食物繊維などを含みます。

- 海苔の食物繊維は野菜に含まれる食物繊維と違い柔軟で、胃壁や腸壁を傷つけることなく穏やかな整腸作用があります。
- 海苔は栄養価の高い食品ですが、1回に食べる量が少ないため、単独でたくさんの栄養を摂取することはできません。海苔巻やのりむすびの様に、海苔を巻くことによって、ご飯の栄養価を高めることができ、また、香りや歯ざわりなどで食欲を高めることができます。

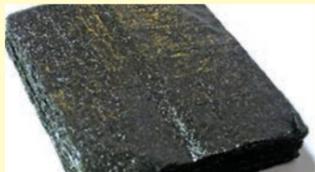
## 海苔の加工方法による種類

海苔にはいくつかの加工方法があり、加工方法の違いが海苔の種類の違いとも関係しています。



### 生海苔

乾燥海苔や焼き海苔の原料となる生の状態の海苔で、また、海苔の佃煮などの加工品にも使用されます。生海苔はそのままで食べられますが、鮮度が重要な上に、収穫時期の冬にしか出回らない希少品です。



### 乾燥海苔

生海苔を板状に漉き乾燥させたもので、板海苔とも呼ばれています。使用前に焼くことでパリッとした質感と風味を与えることができます。そのままでも食べることは可能ですが、焼かない場合は少々噛みにくさが残ってしまいます。



### 焼き海苔

乾燥海苔を焼き上げた海苔です。現在スーパーなどで販売されている海苔は焼き海苔が主流で、パリッとした質感とふわっと香る磯の風味が特徴です。



### 味付け海苔

焼き海苔に砂糖、醤油などで作られたタレを塗り味付けをした後に乾燥させた海苔です。味付けされていない海苔よりも湿気を吸いやすい特徴があります。



### 青のり

アオリ類の海藻を洗浄した後に乾燥させたものです。お好み焼きやたこ焼きに使われる粉状の青のりは、乾燥させた後に粉碎されています。鮮やかな緑色で料理にも彩りを添えてくれます。



第190号  
平成31年2月



## 海苔はなぜおいしい？

- 海苔には日本人が旨味を感じるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3種類が含まれています。だしの味わいとして伝統的なこの3種類を含む天然食品は海苔以外にはないといわれています。

## 保存方法



海苔は、湿気ると変色し風味が落ちるので、冷暗所で外気にふれないように保存します。外からの湿気を遮断する為に密封容器(タッパやビニール袋)に入れ、冷凍庫で保存します。使うときは、密閉容器のまま室温に戻してから開封し、使うようにします。一度湿気てしまった海苔は元に戻す事ができないので、佃煮にして食べるのが良いでしょう。

## ビタミンAのはなし

ビタミンAは、動物性の食品に含まれるレチノールと植物性の食品に含まれる $\alpha$ 、 $\beta$ などのカロテン類です。レチノールは70~90%が吸収され、利用率が高い成分です。 $\beta$ -カロテンは必要に応じて体内でレチノールに変換されてビタミンAとして働きます。働きとしては、目、皮膚、粘膜の健康維持、抗酸化作用、抗ガン作用などがあります。

### こんな人にはお勧めします

- 目が疲れやすい
- 夜盲症
- 皮膚・粘膜が弱い
- 乾燥肌
- 風邪を引きやすい

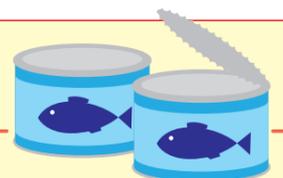
### ビタミンAの多い食品

鶏・豚・牛のレバー、ウナギ、モロヘイヤ、人参、かぼちゃ、大根葉、小松菜、海苔、卵

## 今月のレシピ



## 鯖缶と大根のポン酢和え



- 【材料】 鯖(水煮缶) …… 1缶  
大根(せん切り) 200g  
海苔 …… 適量  
ゴマ …… 適量  
ポン酢 …… 大さじ2~3
- 【作り方】  
①鯖(水煮缶)は水気を取り、身をほぐす。大根はせん切りにし、鯖と混ぜる。  
②①にちぎった海苔、ゴマ、ポン酢を入れてよく混ぜる。

参考：「栄養成分の事典」新星出版社