

唐戸市場発 **おさかな新聞**

■発行/お魚ひろめ隊 ■お問い合わせ/唐戸市場業者連合協同組合 下関市唐戸町5-50 TEL 083-231-0001 FAX 083-231-0053 ■受付時間/5:00~13:00

旬のおさかな

かい そう るい
海藻類



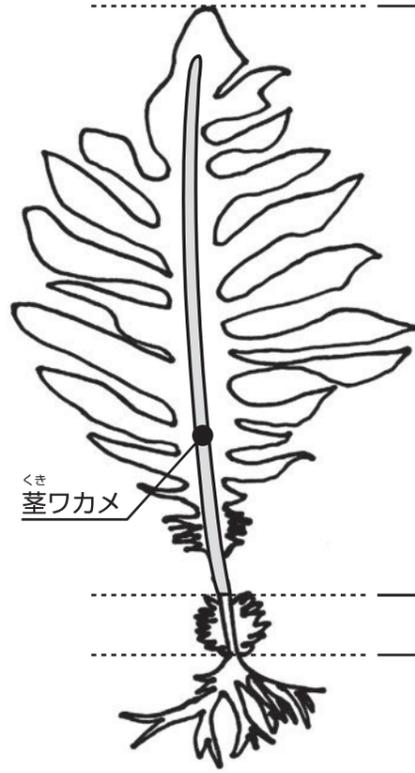
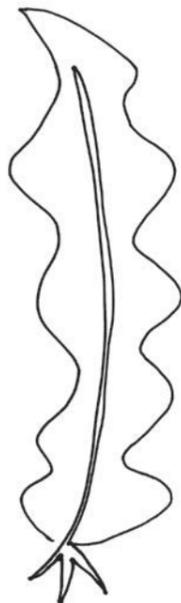
有限会社 仁井田商店
仁井田 恭勝

び けん こう かい そう るい
美と健康に海藻類

今回は毎日食べて欲しい食材として海藻類を取り上げます。
 栄養について…海藻類は優れたミネラルバランスを持ち食物繊維も豊富です。日本は海に囲まれているため、たくさんの海藻類に恵まれていて、昔から日常的に食べられてきました。どの食材もカルシウム、マグネシウム、ビタミン類が豊富で消化吸収もよく、水溶性食物繊維のアルギン酸の働きによって体内にたまったナトリウムや有害物質を体の外に出す作用も期待できます。市場でよく見かけるコンブ、ワカメ、ヒジキを見ていきましょう。

コンブ

コンブは和食に欠かせない食材ですね。収穫の時期は夏から秋にかけてです。日本では北海道と東北地方で収穫され、下関ではあまり見ませんが生でも食されます。ほとんどの物が乾燥させて売られているので一年中流通しています。また採れる場所によって種類が違い、有名なもので日高昆布、利尻昆布、羅臼昆布、長昆布、真昆布などがあります。それぞれ性質が異なるので調理の内容によって向いているものを使いましょう。唐戸市場には専門で取りあつかっているお店もあるので聞いてみると良いと思います。



ワカメ

メカブ

ワカメ

ワカメに天然物と養殖物があるって知っていますか？日本では食べられているワカメの90%以上が養殖物なんです。では唐戸市場にあるものはどういったものがあつかわれているのでしょうか？唐戸市場では12月のはじめ頃から3月の終わりまで生のワカメが売られています。とれ始めは養殖物が主に入荷します。収穫され始めた時期のワカメはまだ若く、柔らかくて食べやすいので一番おいしいとされます。しばらくして天然の物がとれ始めてくると、市場の売り場には両方のワカメが並びます。天然物は養殖物に比べ売られている量は少ないのですが、風味が良く歯ごたえがあるのでこれにこだわってあつかう魚屋さんもあります。シーズンが終わるころの大きくなった養殖物のワカメは、口にすると噛めない感じのゴワゴワ感があり今ひとつおすすめできません。「メカブ」は知っていますか？よくワカメと並んで売られていますがこれはワカメの一部です。根っこに近く新しい葉っぱが生まれてくる部分です。細かく刻んで食べると良い香りがしてとてもおいしいです。

ヒジキ

ヒジキの産地は韓国産や中国産が主で日本で流通している9割近くが輸入物です。国内では千葉県、神奈川県、静岡県、三重県、和歌山県など太平洋側の沿岸域と長崎県が主な産地で春に収穫されます。国産は全て天然物。生では食べられないので水揚げされてから茹でられ干されてから出荷されます。ヒジキも売られる時部分によって呼び方が違い、葉の部分は芽ヒジキ、茎の部分は長ヒジキと呼ばれます。ヒジキは海藻類の中でも特に栄養価が高いのが特徴です。しかし注意したいのがヒジキのみ食べても体が栄養を吸収しにくいという点です。なので大豆や野菜などと一緒に料理するのが良いでしょう。炊き込みご飯などおいしくて元気になれるので僕も大好きです。



◆下関では六連島、蓋井島のヒジキが有名です。

食べ物の大切さ、食文化の継承、食を通じて、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

さかなしよくいく

お魚ひろめ隊

唐戸市場。魚。食育

おすすめレシピ ワカメ編

新ワカメ(生)の豚しゃぶ巻



材料(2人分)

- 豚バラスライス5枚
- ゆでたワカメ適量
- カイワレ少々

- 豚バラスライスを茹でます。
- ワカメの茎をはずし適当な大きさに葉を切り、くるくると巻きます。
- さらにその上から豚バラスライスで巻き上げます。
- ポン酢やお好みのドレッシングをかけます。

お子様でも美味しくお肉と一緒に海藻が摂れるので、ぜひ新ワカメで作ってください。

芽ひじきと乾物の混ぜご飯(2合)



材料(3人分)

- 米2合
- 乾物 芽ひじき10g
- 切り干し大根10g
- 干し椎茸1個
- 調味液 酒大さじ2
- 切り干し大根の戻し汁大さじ3
- 干し椎茸戻し汁大さじ1
- さとう大さじ1
- しょうゆ大さじ2

- 乾物をそれぞれ20分水またはぬるま湯に漬けてもどす。
- POINT 戻し汁は残しておく。
- それぞれ水で軽く洗い、大根と椎茸は小さく刻む。
- 鍋にもどしたひじき、大根、椎茸と調味液を入れ煮込む。
- 煮汁がなくなりかけたら火を止める。
- 炊いたごはん2合に混ぜ込みます。

CHECK! 生ワカメの湯がきかた

鍋にお湯をたっぷりとかかします。生ワカメ(黒っぽい色)を入れるとあざやかな緑色に変わります。緑色に変わったら、すぐにお湯から引き揚げて水にさらします。ワカメの茎はそのままでは塩辛いので、1~2時間ほど水に漬けて塩分を抜きます。食べてみて確認し、よく水を切ってざく切りにすれば、いろいろな用途に使えます。

株式会社 酒井商店

酒井 由美子 さん



お魚ひろめ隊がゆく! 活動報告

3/19 美祢市の生活改善実行グループ



唐フル丼(海鮮丼)とお吸い物を作りました。

3/27 火 お魚さばくだけ教室



イワシとアジをさばきました。

お魚の教室をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

083-231-0001まで

おさかな新聞クイズ

今回のテーマは **ワカメ・ヒジキ・コンブ** です!

- めかぶとは、ワカメのどの部分のことでしょう?
①葉 ②茎 ③根元周辺
- 私たちが食べているヒジキは、どの時期のものでしょうか?
①冬から春にかけて ②春から夏にかけて ③一年中
- この中で、実際に存在しないコンブの仲間はどこでしょう?
①ヒメコンブ ②ホソメコンブ ③コンブ
- 海の中に生えているコンブから、ダシは出ているのでしょうか?
①でる ②でない ③たまにでる
- 普段私たちが食べているワカメは緑色です。では、海に生えているワカメは何色でしょうか??
①緑色 ②茶色 ③黄色

Q1の答え: ③根元周辺

Q2の答え: ②春から夏にかけて

Q3の答え: ②ホソメコンブ

Q4の答え: ①でる

Q5の答え: ②茶色

海響館イベント情報 夜の水族館 開催!

夜限定の照明演出を行います。また、水の生き物の生殖器についての話やナイトアクアシアターなどのイベントも開催。昼間とは一味違う夜の水族館に是非お越しください。

実施期間 平成30年4月28日(土)~5月6日(日) 18:00~21:00(最終入館20:30)

夜間入館料
大人1,000円、小中学生450円、幼児(3歳以上未就学児)200円



注意 昼間の営業は17:30で閉館します。昼間の入館料での再入館は行えません。