



材料(4人分) 1人分 19kcal/ 塩分 0.5g

- 生わかめ(もどしで) 120g
- しょうがのはちみつ漬け 25g
- 酢 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1
- 糸がとお 5g
- *本日は、チキンフレック使用

作り方

1. わかめは、水に戻して一口大に切り、調味料であえる。

電子レンジで、簡単お赤飯

材料(4人分)

- もち米 カップ 2
- ごま塩 少々
- あずき(ささげ) 30g
- あずき(ささげ)のゆで汁 300ml (足りない場合は、水を足す)

作り方

1. もち米は洗い、たっぷりの水に約1時間ぐらいつけ、ざるにあげておく。
2. あずきは、鍋に5倍ぐらいの水を入れてゆでる。沸騰したら一度ゆで汁を捨て、再び5倍ぐらいの水を入れ、約20分弱火で固めにゆでる。ざるにとって、あずきとゆで汁を分けておく。ゆで汁は、お玉ですくい、20~30cmの高さから4~5回流し落として、赤い色を出しておく。
3. 大きめの耐熱容器に1とゆで汁を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(500w)で約8分加熱。
4. 全体を混ぜて、さらにラップをかけ、4分加熱。もう一度混ぜて、さらに3分加熱。庫内で1分ほど蒸らして、ラップを取り大きく混ぜる。食べるときに、ごま塩をふる。

Point もち米の浸水時間・電子レンジのW数によって時間が異なります。少し早めの時間に設定して、様子を見るようにしてください。

しょうがのはちみつ漬け

材料

- しょうが
- ゆず(レモン)の皮
- はちみつ



作り方

しょうがは、スライサーで薄くスライスする。ゆず(レモン)の皮は千切り。清潔なびんにゆず・しょうがを入れ、上からはちみつがかぶるまで入れる。2~3日で。

わかめ入り卵焼き

材料(4人分) 1人分 73kcal/ 塩分 0.4g

- 生わかめ(もどしで) 20g
- 卵 3個
- 万能ねぎ 3~4本
- かにかまぼこ 4本
- 砂糖 小さじ 1
- 酒 小さじ 1
- 塩 0.5g



作り方

1. わかめは、水に戻して、一口大に切っておく。
2. 万能ねぎは、小口切り。かにかまぼこは5mm幅に切っておく。
3. ボールに卵を割りほぐし、1、2と調味料を入れ、よく混ぜる。
4. フライパンに油をしき、数回に分けて、卵液を流し入れて焼く。

わかめとアスパラの牛肉炒め

材料(4人分) 1人分 151kcal/ 塩分 0.7g

- 生わかめ(もどしで) 100g
- アスパラ 1束(6本) 160g
- 牛肉切り落とし 200g
- (下味: 酒小さじ1・しょうゆ小さじ1・片栗粉小さじ2)
- オイスターソース 小さじ 2
- みりん 大さじ 1強
- ごま油 小さじ 2



作り方

1. わかめは水で戻して、ざく切り、アスパラは3~4cm長さに切っておく。牛肉は食べやすい大きさに切って、下味をつけて、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油をしいて、牛肉を焼き、アスパラをいれ、少し炒めたら、わかめを入れ、オイスターソース、みりんで、調味する。

三陸・大槌町 復興支援 ワカメー海藻の女王

現在、女子栄養大学は、川越総合卸売市場と連携して、東日本大震災の被災地三陸の大槌町の復興支援を行っています。

同町の大槌湾は、日本有数のワカメ養殖漁場ですが、この度の津波により、養殖筏の大半が失われ、漁協組合員も四分の一に激減、名産ワカメも存亡の瀬戸際にあります。ワカメ復活に少しでもお役に立てれば、と『三陸・大槌ワカメ』のプロモーションに取り組んでいます。

その一環として、ワカメを使った『レシピ100撰』を企画、女子栄養大学学生からレシピを現在募集中です。今回は大槌直送の春ワカメの素材を生かしたレシピをご紹介します。



日本人と海藻

日本では、古くから海藻類を利用してきました。生鮮品、塩蔵品、乾燥品として、ダシ、煮物、酢の物、佃煮、ふりかけ、寒天などに広く使われ、野菜のない冬場には、その代用品でした。「海の野菜」とも呼ばれ、特に、重要なミネラル給源となってきました。低カロリーで食物繊維も多いので生活習慣病の予防にも優れた食品です。

生命力のシンボルーワカメ

海藻の中でも、古来、一番重用したのがワカメです。海藻類の総称「布(め)」は、ワカメを指します。「若芽」や「若女」に通じることから、生命力の象徴として縁起物や神への供え物にされてきました。

ワカメ類は褐藻類コンブ目に属し、南部ワカメ、鳴門ワカメなどがあります。南部ワカメ(北方型)は、三陸ワカメとも呼ばれ、大型で、葉の切れ込みが深く、高級品とされます。養殖ワカメは、三陸海岸が主産地です。養殖物は葉がやわらかく、生産量の9割を占めています。

ワカメの栄養成分

ワカメはミネラルやビタミンが豊富です。

【ミネラル】ヨウ素、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅など。

【ビタミン】ガン予防に効果的なβ-カロテン、その他、ビタミンA、B1、B2、ナイアシン、ビタミンK、Cなどもバランスよく含まれ、野菜類に劣りません。

ワカメの機能成分

アルギン酸やフコイダンなどの粘質多糖類の食物繊維は、高血圧、動脈硬化、心臓病、ガンなどの生活習慣病の予防や老化防止効果があります。また、フコキサンチンはガン細胞を抑制する作用があります。

ワカメの製品

早春に採取された若いワカメは味がよく、生のままで販売されます。一般には、素干し、塩蔵、カットワカメなど様々です。乾燥品は黒褐色でつやがあり、よく乾燥したものを。塩蔵品は、あまり塩が多すぎるものは避けます。

ワカメの調理法

熱湯をかけ、水にさらすと緑色がさえ、歯ざわりよくなります。塩蔵品は十分に塩抜きし、湯に通します。カットワカメは、ゆでて乾燥したあと細かく刻んだもので、酢の物、汁の実、煮物、ふりかけ、サラダ、スープなどに。めかぶは刻むとトロロ状になり、酢の物にすると美味です。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベル1)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。