

## &lt;旬のわかめ（若布・若芽・若女）を食べよう！&gt;

わかめの旬は春。若いものほど味がよく、色々な字をあて、昔から若さを象徴する縁起物とされています。体を冷やす食材なので冷え性の人は生姜や酢など、体を温める食材と一緒に摂ると良いでしょう。

ぬめりの成分アルギン酸やフコイダンは水溶性食物繊維の一種で糖質や脂質の吸収を遅らせる働きがありますし、緑色のクロロフィルやカロテンなどは抗酸化作用があるので、様々な生活習慣病の予防に役立つ食材です。

## \*わかめの千千ミ

材料	2人分
生わかめ(塩蔵)	120g(30g)
ひき肉	50g
砂糖・しょうゆ	各小1
ごま油	小1/2
長ネギ	20g
すりごま(白)	小1
小麦粉・水・塩	50g・70cc・1g
卵	1個
ごま油	小2
コチュジャン 又はポン酢	適宜

## (作り方)

1. 塩蔵わかめは水洗いし、ボールにたっぷりの水を入れ5分ほど浸す。  
葉が軟らかく広がったらザルにあげて水切りをし、食べやすい大きさに切る。(水に浸しすぎない)  
長ネギはみじん切り、卵は溶きほぐしておく。
2. フライパンにごま油を熱しひき肉を入れて炒め、砂糖・しょうゆを加えてひき肉に味付けし冷ましておく。
3. ボールに水と塩を入れよくかきまぜ、そこに小麦粉をふるいながら入れ混ぜあわせ、1.のわかめと長ネギ、すりごま、2.のひき肉を加えよく混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3.をフライパン一面に平らに流し入れる。フタをして中火で3分ほど焼いたら裏に返し、溶き卵を回しかけて生地の下にも流し込む。フタをして弱火で約3分ほど焼く。



## \*干物とわかめの酢の物

材料	3人分
生わかめ(塩蔵)	100g(25g)
きゅうり・塩	1本・1g
アジの開き	1枚
生姜	少々
三杯酢	
酢・しょうゆ	大1 1/2・小1
砂糖・出し汁	大1/2・大1

1. ・わかめの戻し方はチヂミと同じ。  
・きゅうりは小口切りにして塩でもみ、しんなりしたら水気を絞る。  
・生姜は皮をむき細い千切りにして水にさっとさらし、針生姜にする。  
・アジの干物は焼いて、皮と骨を除き細かく裂く。  
・酢・しょうゆ・砂糖・出し汁を混ぜ合わせる。(三杯酢)
2. ボールにわかめときゅうり、アジの干物をを入れ三杯酢で和える。  
小鉢に盛り針生姜をのせる。

