

わかめの旬は春で、まさに今が最盛期です。

サラダにスープ、あえ物に、と海藻の中でも最もなじみのある海藻ですね。

わかめの栄養成分として注目したいものは、水溶性の食物繊維、カルシウム、β-カロテンやビタミン K で、これらが豊富に含まれています。わかめの食物繊維は食後血中脂質上昇抑制効果、食後血糖値上昇抑制効果、便通を整え腸内環境の改善などがあげられます。

カルシウムやビタミン K は骨を作るのに必要な栄養素ですし、β-カロテンはがん予防のビタミンとして良く知られています。ビタミン K や β-カロテンは油に溶けるビタミンなので、油と一緒に調理すると、より吸収が良くなります。

レシピは、湯通しわかめ(生食用)を使用。

生わかめと卵の中華風

材 料	1 人分
生食用わかめ	80g
卵	1 個
ごま油	小2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小 1/2
すりおろしにんにく	小 1/2
しょう油	小 1/2

1. わかめは一口大に切る。
2. 卵は割ってよく溶きほぐしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、中火で1. のわかめをさっと炒めたらフライパンのはじに寄せ、真ん中に2. の溶き卵をを流し入れ、はしでざっくりとかき混ぜる。
4. 3. のわかめと卵を混ぜて鶏ガラスープの素・すりおろしにんにく・しょう油を加え全体に味をなじませる。



生わかめの豚バラ肉巻

材 料	2 人分
生食用わかめ	160g
豚バラ肉	160g(4枚)
しょう油・酒	各大1 1/2
みりん	大2
砂糖	小1

1. わかめは4センチほどの長さに切り、8等分に分ける。豚バラ肉(4枚)は半分の長さに切る。(8枚のバラ肉)
2. しょう油・酒・みりん・砂糖を合わせて混ぜておく。
3. まな板に半分に切った豚バラ肉を縦に置いて、その上に生わかめをのせ、海苔巻の要領でクルクル巻き、巻き目を下にして樹脂加工のフライパンに並べる。(フライパンが樹脂加工でない場合は、サラダ油を加える。)
4. 同じ要領で作った肉巻をフライパンに並べて中火で1分ほど焼き、肉巻を転がしながら、全体に火が通るように3分ほど焼く。
5. 4. のフライパンに2. のたれを加えてフタをして1分ほど加熱したら、フタをとり肉巻を転がしながらたれを煮詰めてからませ、半分に切り器に盛り付ける。

