

ワカメ

【和布、若布／コンブ目チガイソ科】

旬 冬・春

全長 約100cm



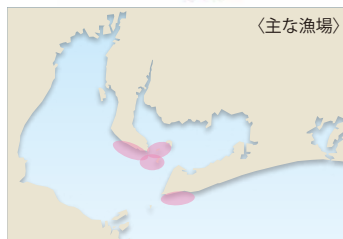
生産の状況

【生産量】H28年:ワカメ類401t(養殖)

【主な生産地】南知多町、田原市

【主な漁法】養殖、採藻

【漁期】春 冬



(主な漁場)

料理して食べよう!

食物繊維やミネラルが豊富です

◎ワカメの刺身

材料(4人分)
生ワカメ適量、ワサビ

- ①生ワカメは、水でさっと洗い、沸騰した湯で、湯通しする。(きれいな緑色になる。)
- ②①を食べやすい大きさに切る。③ワサビじょうゆでいただく。



◎ワカメ入り混ぜご飯

材料(4人分)
米4合、ニンジン中1本、
乾燥ワカメ20g、
シラス干し80g、
しょうゆ大さじ2、
砂糖小さじ1、
食用油大さじ2

- ①乾燥ワカメは水にもどしてみじん切り、ニンジンもみじん切りにする。
- ②①をフライパンで炒め、全体に油が回ったら、塩抜きしたシラス干しを加え、しょうゆと砂糖で味を整える。
- ③炊いたご飯に②を混ぜる。



酢の物、みそ汁などに。
めかぶは、ゆでて(色が緑色に変わればOK)
せん切りにし、鰹節としょうゆをかけて。
ゆでためかぶは、冷凍で保存可能。
夏にオクラの小口切りと混ぜて、ネバネバを。
ワカメの軸は、ゆでて斜め切りにし、
さしみたまり1:酒1:砂糖1で煮て佃煮風に。