

アナアオサ

【アオサ目アオサ科】

旬 夏

葉長 約30cm

地方
名称
バンド(渥美)
カンバ(三河)
アオサ(県下)



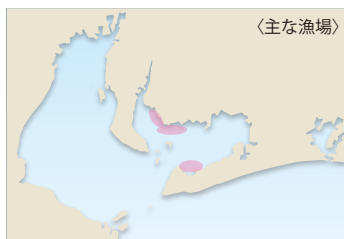
生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】西尾市、田原市

【主な漁法】採藻

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

アオノリ粉…実はアオサが多い

◎アオサ粉

材料(4人分)
アオサ適量

- ①アオサは、よく水洗いし、砂や汚れを落とす。
- ②①を水切りし、天日でよく乾燥させる。
- ③②をフードプロセッサで細かく砕く。④お好み焼きやたこ焼き、焼きそばなどに振りかけていただく。

アオサは、歯触りがやや硬いため、湯通しをして乾燥させ、これをもどして酢の物や味噌汁の具として利用する地域もあります。愛知県では、あまり食べられていません。

アオサは、お好み焼きやカップ麺などの粉末アオノリとして利用されています。アオサ粉の国内生産量は、年間約1000トン程度と言われ、そのうち700トンが三河地域で生産されていると推定されています。(蒲郡市三河湾環境チャレンジシンポジウム資料より)

渥美地区では、アオサを「バンド」又は「バンドアオサ」と呼んでいますが、大阪地方でアオサ粉が「板東粉」と呼ばれていることから、これが転じて、バンドと言われるようになったと考えられています。

スサビノリ (ノリ)

【海苔／ウシケノリ目ウシケノリ科】



あいちの四季の魚・冬

旬 冬

葉長 約50cm



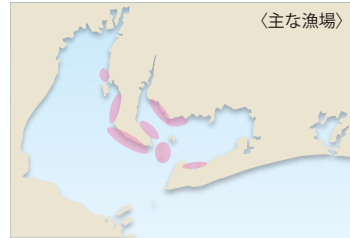
生産の状況

【生産量】H28年:340,099千枚(養殖)(全国第7位シェア44%)

【主な生産地】南知多町、常滑市、美浜町、西尾市、田原市

【漁法】養殖

【漁期】春 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

いつもと違う食べ方はいかが?

◎明太子ノリトースト

材料(4人分)
ノリ1枚、辛子明太子2腹、
マヨネーズ大さじ2、
食パン4枚

- ①辛子明太子にマヨネーズを混ぜてパンにぬり、ノリをのせます。
- ②オーブントースターで約3分焼きます。



◎生ノリの酢の物

材料(4人分)
生ノリ適量、酢大さじ1、
砂糖大さじ1、
しょうゆ大さじ1、酒小さじ1

- ①生ノリは、水洗いし、水気を良くしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②酢、砂糖、しょうゆ、酒を合わせ、①と和える。

◎ノリの佃煮

材料(4人分)
焼きのり適量、水1カップ、
さしみたまり1カップ、
酒1カップ、砂糖1カップ、
みりん1/2カップ

- ①焼きのりを小さくちぎる。
- ②水、さしみたまり、酒、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れて、焦げないように弱火でノリが柔らかくなるまで煮る。仕上げにみりんを加える。
- ③干しシイタケを水に戻し、こま切れにしたものを加えて煮てもよい。



ヒロハノヒトエグサ (アオノリ) 【アオサ目ヒトエグサ科】

旬 冬・春

葉長 約50cm

地方名称 アオサ・アオノリ(渥美)



生産の状況

【生産量】H28年:アオノリ8,975千枚(養殖)

【主な生産地】田原市

【主な漁法】養殖

【漁期】春 秋 冬



料理して食べよう!

自家製佃煮に挑戦しよう

◎ヒトエグサの佃煮

材料(4人分)
板アオノリ10枚、
干し椎茸3個、酒100cc、
砂糖大さじ3、
しょうゆ大さじ6、
りん大さじ2、
粉末だしの素5g、
水(干し椎茸の戻し汁と
合わせて)800cc

- ①板アオノリは細かくちぎり、鍋に水を入れ、10分程浸す。
- ②水で戻した干し椎茸は荒くみじん切りにし、
①に加えて火にかかけ、5分程強火で煮る。
- ③②に酒、砂糖、しょうゆを加え、焦げ付かないようにかき混ぜながら加熱する。
- ④③の汁が少なくなってきたら弱火にし、みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。



[生のアオノリが入手できる場合の材料]

生のアオノリを使用する場合は、上記の材料で、生アオノリ500g、水400ccにします。

生のアオノリは、みそ汁に入れたり、三杯酢でも美味しく食べることができます。
板アオノリを8等分し、衣を付けて天ぷらにすると、とても良い香りがします。

ヒジキ

【鹿尾菜／ヒバマタ目ホンダワラ科】

旬 春

全長 約100cm



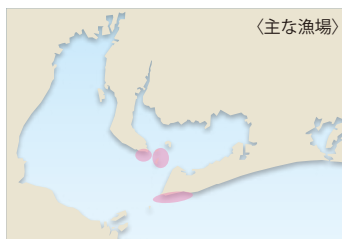
生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町、田原市

【主な漁法】採藻

【漁期】春



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

ヒジキは鉄分が豊富!貧血の方の強い味方です

◎ヒジキと油揚げの煮もの

材料(4人分)

ヒジキ(乾燥)40g、
油揚げ3枚、だし汁2カップ、
ごま油大さじ1、砂糖大さじ4、
しょうゆ1/2カップ、
みりん大さじ3

- ①ヒジキは、たっぷりの水でもどし、ゴミと砂を洗い落として、水を切る。
- ②油揚げはさつとゆでて油抜きし、せん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、①を2〜3分炒め、だし汁を加えて煮立て、中火で柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を加え、調味料を各半量加えて5分位煮て、残りの調味料を味加減を見ながら加え、弱火で時々混ぜながら煮つめる。

◎ヒジキの炒め煮

材料(4人分)

ヒジキ(乾燥)25g、
鶏もも肉200g、ニンジン1/4本、
グリーンピース40g、
油揚げ2枚、サラダ油大さじ2、
調味料A(だし汁2/3カップ、
砂糖大さじ3、酒大さじ2、
しょうゆ大さじ4)

- ①ヒジキは水に漬けてもどし、洗って水を切る。
- ②油揚げは湯通しして、せん切りにする。ニンジンもせん切りにする。
- ③鶏肉は一口大に切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、皿に取り出す。
- ⑤④の鍋にヒジキを入れて炒め、ニンジン、油揚げを加え、④を戻し入れ、調味料Aを加えて煮る。汁気が少なくなってきたら、グリーンピースを入れて一煮立ちして火を止める。

もヒ
どジ
しキ
方

ヒジキは、たっぷりの水に30分間浸してもどします。
(たっぷりの水でもどすのがポイント)充分にもどったら、良くかき混ぜ、砂やゴミを沈ませます。
ヒジキをつまみ上げるようにしてザルに移し替え、ザルのまま流し洗い、水気を切ります。

ヒジキは、食物繊維の他、鉄やマグネシウムなどミネラル分が豊富です。
特に鉄分が不足しがちな妊婦さんにおすすめです。

マクサ

【真草／テングサ目テングサ科】

旬 春

全長 約30cm

地方
名称 テングサ



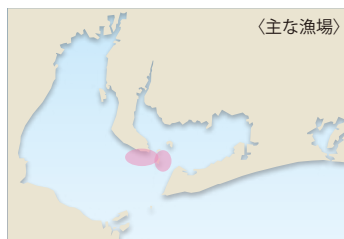
生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町

【主な漁法】採藻

【漁期】春 夏



料理して食べよう!

海藻からカンテンを作る

◎カンテン

材料(4人分)

マクサ

- ①マクサを米のとぎ汁に一晩漬けておく。
- ②①を翌朝水洗いし、直射日光のあたるコンクリートの上で乾燥させる。
- ③②をマクサが白くなるまで5回位繰り返す。(乾燥したまま保存できます。)
- ④乾燥した③15g、水3カップ、酢小さじ1の割合で煮立て、弱火にして30分ほど煮出し、トロツとしたら火を止める。
- ⑤④をサラシ布でこし、バットに入れ冷まして固める。(とても熱いので、要注意!)
- ⑥⑤を適当な太さに切り、トコロテン突きで細く突き、酢じょうゆをかけてトコロテン。サイコロに切ってフルーツ缶詰と合わせて。

ワカメ

【和布、若布／コンブ目チガイソ科】

旬 冬・春

全長 約100cm



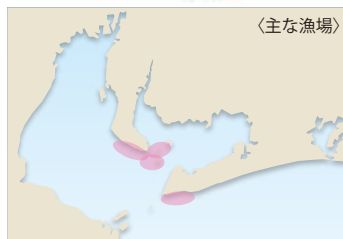
生産の状況

【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



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。