



# 3月 は、「わかめ」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》  
 カットわかめ 乾 100g  
 【エネルギー】186kcal 【たんぱく質】14.0g【脂質】1.7g  
 【炭水化物】9.1g【マグネシウム】460mg【食物繊維】39.2g  
 ※カットわかめ乾：戻し率12倍（酢の物1人前目安…2g）

■基本情報  
 ・分類：褐藻類コンブ目  
 ・生産地：三陸地区（岩手、宮城）と鳴門地区（徳島、兵庫）  
 現在はほとんどが養殖で生産されている。  
 ・旬の時期：春（3月～6月ごろ）。市場に出回っている多くは、塩蔵わかめや、乾燥わかめで年中手に入る。  
 ・食べ方：サラダ、酢の物、味噌汁、スープなど  
 ・わかめや昆布などの「ぬめり」は主に水溶性食物繊維のアルギン酸、フコイタンによるものです。

## わかめのキホン

海で採ったそのままのわかめは、「生わかめ」と呼ばれます。  
 磯の香りを楽しむことができ、  
 生ならではの良さもありますが、日持ちしません。  
 そのため、加工されたものが多く流通しています。

<塩蔵わかめ>  
 色：濃い緑色 時期：一年中  
 特徴：塩漬けしてあるので、水で戻して塩抜きして使用。  
 生わかめに近い食感を味わえる！刺身、サラダなどにオススメです。



塩蔵わかめ

加熱した生わかめ

乾燥わかめ

生わかめ

【乾燥わかめ】  
 色：濃い緑色  
 時期：一年中  
 特徴：手軽に使える乾燥なので長持ち！  
 汁物やわかめご飯など、もう1品目欲しいときに便利！

【生わかめ】  
 色：濃い茶色（加熱するとき綺麗な緑色になります）  
 時期：2月～4月  
 特徴：食感がとても良く、食べ応えがあります。  
 しゃぶしゃぶなど何にしてもおいしい!! 旬の今ぜひ!

## 旬の時期しか味わえない!! 生わかめしゃぶしゃぶ



レシピ動画はこちら→ 動画サイトが開きます▶

【材料 2人分】

① 調理時間・10分

生わかめ・・・・・・・・適量  
 昆布（だし用）・・・・10g  
 具材・・・・・・・・お好みのもの（菜の花、春キャベツ、ルッコラ、ぶりのお刺身などもおすすめです♪）



【下準備】

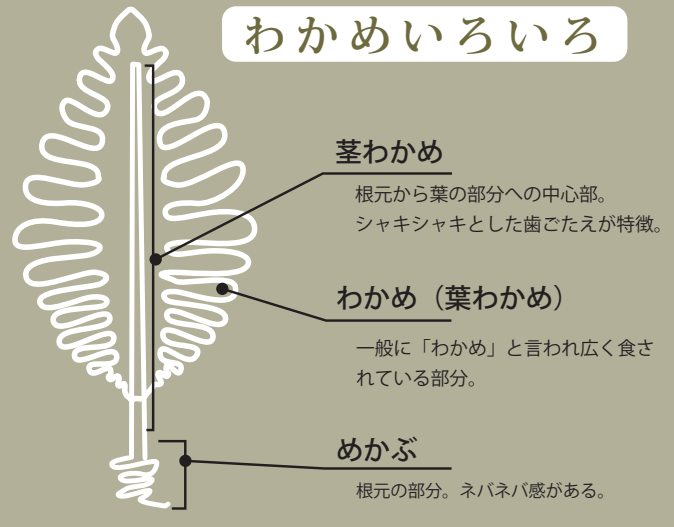
わかめは水洗いをする。  
 わかめとお好みの具材を食べやすい大きさに切っておく。

【作り方】

- ① 昆布をいれて、煮立ったら、わかめをいれてしゃぶしゃぶ。
- ② ポン酢で食べるのがおすすめです。



## わかめいろいろ



## にっぽんのおいしいもの

## おいしい岩手のわかめ

## 岩手県 × 食文化



三陸沖

全国トップクラスの生産量を誇る「岩手のわかめ」は、肉厚で弾力のある食感が特徴です。北から流れ込む親潮と南から流れ込む黒潮が岩手県沖で交わることにあります。親潮と黒潮からの豊富な栄養分と、二つの潮がぶつかる厳しい海流にもまれることで、肉厚で弾力のあるわかめに生長します。  
 養殖期間が約1年と短いわかめの特徴もあり、震災から1年後の2012年には水揚げを再開しました。



エムサービス株式会社と岩手県は、安全・安心で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結しました。岩手県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。





日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「わかめ」から日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
				1 先勝	2 仙蔵	3 大安 
4 赤口	5 先勝 啓蟄	6 友引	7 先勝	8 仙蔵	9 大安	10 友引
11 先勝	12 仙蔵	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先勝
18 仙蔵	19 大安 食育の日!	20 赤口 春分の日	21 先勝	22 友引	23 先勝	24 仙蔵
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先勝	30 仙蔵	31 大安

- ・啓蟄・・・二十四節気の一つ。啓(けい)は「ひらく」、蟄(ちつ)は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。ひな人形を片づけるのに良い日と言われています。
- ・春分の日・・・自然をたたえ、生物をいつくしむ日。

3月3日は 上巳の節供

桃の節供で有名な「上巳(じょうし)の節供」は、3月のはじめの巳(み)の日に水辺で身の汚れをはらう中国の行事が起源です。これが日本の風習と結びついて穢れを人形に移して水に流すようになり、流し籠の原型になったと言われています。昔は男女関係なく祝われており、女の子の節供とされたのは江戸時代。籠人形を飾るようになったのもそのころと言われています。

五節供に和食を

海松色  
みるいろ  
《miruiro》

【今月の日本の伝統色】

海松という浅海の岩石につく緑藻の色を表した、茶みを帯びた深い黄緑色のことです。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・わかめ
- ・キャベツ
- ・たけのこ
- ・チンゲン菜
- ・ニラ
- ・ふき(山菜)
- ・甘鯛
- ・いちご

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、和食文化を。

バックナンバーはこちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。