



# 今月は、「海苔」から日本の未来を支えます。

栄養情報 (食品成分表参照)  
(コンビニおにぎり一個使用分 1.5g換算)

### ■栄養情報

- ・エネルギー：3kcal
- ・カリウム：36mg
- ・カルシウム：4mg
- ・マグネシウム：5mg
- ・ビタミンA：35μg
- ・葉酸：29μg



### 《基本情報》

- ・生産地：佐賀県、福岡県、兵庫県 他
- ・収穫時期：11月～3月
- ・選び方：(焼き) 海苔は、特有の芳ばしい香りつつや(光沢)をもち、やや青みをおびた黒紫色のもので、手触りが柔らかく、穴や破れがない、厚さが均一なものを選ぶのが良いとされます。



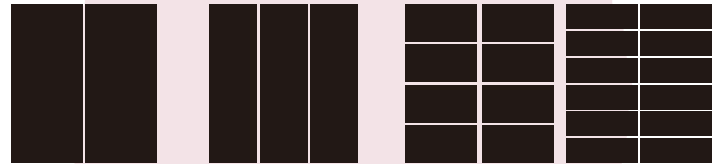
## 海苔がお米に合う理由

海苔は、昆布だしに代表される「グルタミン酸」、鰹だしの「イノシン酸」、干し椎茸の「グアニル酸」の3つのうまみ成分が、揃って含まれる唯一の天然食品といわれています。ご飯に海苔を巻いただけでもおいしく食べられるのは、3つのうまみ成分のおかげかもしれません。

## 海苔のサイズ



海苔1枚(全型)のサイズは縦21cm×横19cm。  
昭和40年代にこのサイズに全国统一されました。  
※海苔は10枚で1帖(じょう)、10帖で1把(わ)と数えます。



- ・半切タイプ  
手巻き寿司や三角おにぎりに最適!
- ・3切タイプ  
俵巻きのおにぎりやおもちを巻くのにピッタリ!
- ・8、12切タイプ  
味付海苔として朝食のお共に!  
☆今回のレシピの海苔は、12切の味付け海苔を使用しています。



## 養殖のはなし

海苔は江戸時代より養殖がおこなわれていたものの、その生態がはっきりと解明されていなかったため、生産高は不安定で、長い間相場商品として扱われ、巷では「運草(うんぐさ)」と呼ばれていたそうです。

しかし1949年、英国のドリュウ女史により海苔の糸状体が発見され、それまでよく分からなかった海苔のライフサイクルが解明され、人口採苗の実用化へとつながり、現在の養殖スタイルが確立したといわれています。

## 海苔たましらす丼



- 【用意するもの・1人分】
- ご飯……………200g
  - しらす干し……………40g
  - 味付け海苔……………3枚
  - <トッピング>
  - 温泉卵……………1個
  - 万能ねぎ……………1本
  - 味付け海苔……………2枚



### <作り方>

- ① 万能ねぎは、小口切りにし、味付け海苔3枚を小さくちぎる。
- ② 丼ぶりに温かいご飯を盛り、ちぎった味付け海苔を敷き、しらす干しをのせる。
- ③ ②に温泉卵をのせ、万能ねぎを散らし、トッピングの味付け海苔を2枚添える。

### ☆失敗しない!温泉卵の作り方☆

- ① 鍋にたまごが浸かるほどの水を入れて沸かします。
  - ② 沸騰したら、火をとめ、たまごを入れて13分程放置。
  - ③ 鍋からだして水にさらせば、とろーり温泉卵の出来上がりです。
- ※卵のサイズ、温度によっては、多少出来上がりに差があります。

海苔の生産量第1位は佐賀県。全国の約4分の1を生産しています。佐賀の海苔は、ミネラル豊富な有明海で育ち、つやのある黒紫色と、とろけるような甘みが特徴です。そんな佐賀海苔が好物の、有明海のゆるきやらガタゴロウ。「佐賀県」の素晴らしさを多くの人に知ってもらうため、日夜活動中!



県名	生産量(100t)
佐賀	785
兵庫	481
福岡	464
熊本	400
香川	204
全国	3,180

農林水産省 平成25年 漁業・養殖業生産統計より


ガタゴロウは、ガタ星雲第6256惑星「カタ星」から地球にやってきたガタ星人である。佐賀県・有明海の干潟に住むムツゴロウ型無所属新人キャラの彼が、なんとなく地味な県「佐賀県」の素晴らしさを多くの人に知ってもらいたくて、県内外で勢力的に活動している。(ガタゴロウ プロフィールより)



# 「食育」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？ 



# 日本の食文化を見直そう

今月は、「海苔」から日本の未来を支えます。

12月	19	金	食育の日！
	20	土	ブリの日
	21	日	納めの大師
	22	月	冬至（小豆粥・南瓜料理）
	23	火	天皇誕生日
	24	水	クリスマス・イブ
	25	木	クリスマス
	26	金	終い天神
	27	土	
	28	日	納めの不動
	29	月	
	30	火	
1月	31	水	大晦日（年越しそば） 大祓い
	1	木	元旦（お節料理・お雑煮） 初荷
	2	金	初夢 書き初め
	3	土	わらびの正月 三日とろろ
	4	日	御用始め
	5	月	小寒
	6	火	納豆の年取り
	7	水	人日（七草粥）
	8	木	
	9	金	
	10	土	十日祓 かんばんの日 糸引き納豆の日
	11	日	鏡開き（お汁粉） 塩の日
	12	月	成人の日
	13	火	
	14	水	
	15	木	小正月（小豆粥） どんど焼き いちごの日
	16	金	
17	土	冬土用入り おむすびの日	
18	日	初観音 十八粥	
19	月	食育の日！ 冬土用の間日	

