

きれいな海から自然の恵みの贈り物

わかめ

「わかめ」には、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどがたっぷり。ダイエタリーファイバー(食物繊維)も豊富で、そのうえ低カロリー食品です。
ヘルシーでおいしい、いいことだらけの「わかめ」。

● 葉体

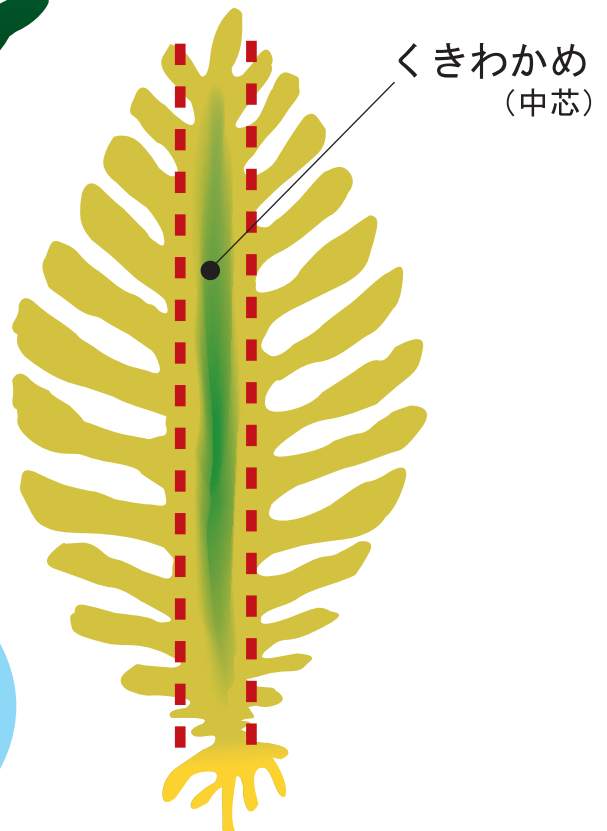
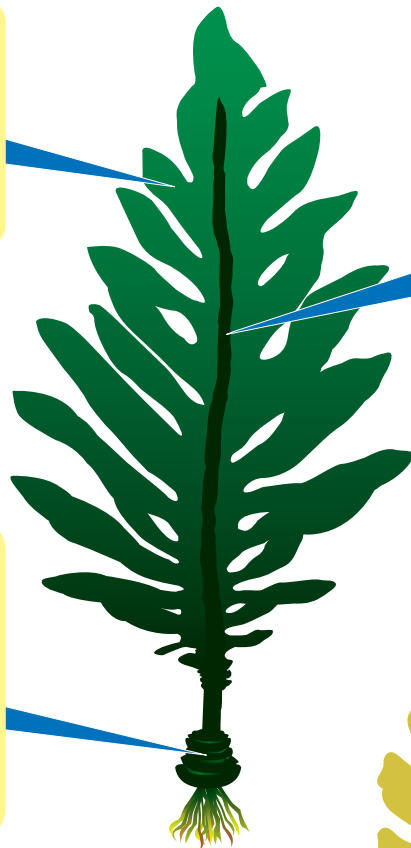
みそ汁、酢のもの、サラダなど一般に食されている部分です。
(部位によりお料理に合った使い方があります。)

● 中芯 (なかしん)

わかめの「くき」部分です。炒め物、煮物、漬け物などに、細くスライスした物はサラダとして食卓を彩ります。

● 芽株 (めかぶ)

わかめのミミと呼ばれる(胞子葉)根元の部位で、わかめの芽ともいえます。ミネラル分が豊富で、「ぬるぬる」食感は海の珍味として、好まれています。



採りたてのわかめは褐色ですが、湯通しすると、クロロフィルの働きで鮮やかな緑色に変わります。
(色素添加物は一切使用していません)
これを保存のために脱水・塩蔵したものを「湯通し塩蔵わかめ」と呼び、市販されます。