



挿画＝大神慶子

辻学園調理技術研究センター  
管理栄養士 橋本和弘

## 今が旬の生わかめ



わかめは、海水温がどんどん下がりに、陸ではやがて春を迎えるこの時期に収穫されて「生わかめ」として出回ります。茶褐色の磯の香りただよふものをサツとゆでて鮮やかな緑色になったところをいただきます。プルプル、シコシコ、旬ならではの醍醐味です。

漢字では「若布」と書かれます。「布」という字は食用になる海藻全般をいい、その昔「わかめ」も「布」と一字で書き表されてきました。この「布」を刈って神に供え、豊漁や海の安全を願う神事が「日御崎神社」（出雲市）やその名も「和布刈神社」（北九州市）で今日も行われています。また、一万年も前の貝塚からも出土したことがあり、昔から大切な食べ物であったことがわかります。現在、市場に出回っているわかめのほとんどは養殖もので、岩手、宮城の両県にまたがる三陸沿岸産が圧倒的で、次いで徳島の鳴門産です。ただ、養殖といっても種付けを人の手で行っただけ、あとは

海の中で大切に育まれたものです。

わかめは低カロリーで食物繊維やミネラルを豊富に含みます。わかめのヌルヌルした成分のひとつである水溶性食物繊維のアルギン酸は、体内のナトリウムやコレステロールを体外に排泄する働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防につながります。もちろん、不溶性食物繊維も含まれ、便秘改善に役立ちます。成長ホルモンの成分であるヨウ素が豊富なことも特長のひとつです。他にも、体内のナトリウムを排泄し血圧の上昇を抑えてくれるカリウム、骨や歯の形成に不可欠なカルシウムを多く含みます（とくに「生わかめ」は、これらが豊富です）。

加工品の「乾燥わかめ」や「塩蔵わかめ」は一年中出回りますが、この季節にしかない「生わかめ」の美味しい食べ方を紹介しましょう。

葉と茎、それにめかぶ（根の上にあり、種がつくられる部分）、どれもゆでてシンプルに食べるの

が最高です。ゆでる前は茶褐色で磯の香りが強すぎて「え〜なんか不気味〜!!」という方もいらっしゃるかもしれませんが、ゆでると本当に鮮やかな緑色になって、磯のいい香りがし、とても美味しそうになります。ゆですぎたり、水に浸けすぎるとズルズルになって味が落ちるので、熱湯にくぐらせて鮮やかな緑色にかわつたら、すぐに水にとって急冷します。そして、冷めたらすぐに引き上げ、水気をきりましょう。ゆでたてのわかめは酢醤油だけで食べても美味。和え物やサラダ、味噌汁やうどんの具にしても香り、味ともに最高!! 同じ頃に旬をむかえる筍との相性もバッチリです。いずれの料理も生わかめの香りと食感をこわさないように、淡味に仕上げるのがコツです。一方、茎の部分やめかぶも肉厚でコリコリした食感で実に美味しいです。ゆでて刻んでほかほかご飯にのせて食べる「めかぶご飯」は絶品!! 「旨い・安い・早い」の超おすすめです。刻んだめかぶをゴマ油できんぴら風に炒めるのも、お手軽で美味しい一品です。

海に囲まれた国ならではの、純国産「生わかめ」。海の恵みを存分に味わってください。