

今月のテーマは アオサ(ヒトエグサ) です !!

アオサは、ヒトエグサ科ヒトエグサ属の植物です。一般的に「アオサ」、「アオノリ」と呼ばれる海藻には、アオサ、スジアオノリ、ヒトエグサなどがありますが、食用に養殖され流通しているアオサ、アオノリのほとんどは「ヒトエグサ」のことです。乾燥させたものは年中流通していますが、旬は1月~4月頃です。

アオサの栄養

アオサには、**ビタミンB12**、**カルシウム**、**マグネシウム**、**葉酸**、**食物繊維**などが含まれています。海藻類には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていますが、アオサに含まれるカルシウムは牛乳の約8倍、葉酸はほうれん草の約2倍、食物繊維はゴボウの約7倍と、とても栄養が豊富なのです。アオサは、40%が食物繊維でできています。アオサに含まれる食物繊維は、主に水溶性の食物繊維で、腸内環境を整え、脂肪の吸収を抑え、急な血糖値の上昇を防ぎます。そのため、糖尿病の予防や、コレステロール値の改善などに効果が期待できます。味噌汁にはもちろん、麺料理や卵焼きなど、さまざまな料理に加えて摂取してみてもいいかもしれません。



選び方のポイント

- 生も乾燥品も、色合いが青く、濃いものが良いでしょう。

保存のポイント

- 乾燥品のアオサは、多湿な環境を避けて密閉して保存しましょう。市販品は常温で販売されていますが、開封した場合は、常温でも良いのですが、冷蔵庫で保管した方が、風味が長持ちします。

おいしいごはん!

アオサの簡単チャーハン

材料(2人分)

乾燥アオサ…10g ねぎ…1/2本 しいたけ…2個 ごま油…適量
ごはん…2膳 卵…1個 和風顆粒だし…小さじ1
塩・こしょう…味を見ながら適量

- ① 乾燥アオサはちぎっておく。ねぎ、しいたけは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎ、しいたけを軽く炒める。しんなりしてきたら、ご飯と溶き卵、ちぎった乾燥アオサを加えて炒める。
- ③ 卵に火が入り、全体がパラパラになってきたら、和風顆粒だしを加えてサッと炒め、味をみながら塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付け、出来上がり!



チャーハンと同じ具材でスープもいかがでしょうか!



シンプルな具材ですが、アオサが入ることにより、磯の風味が香る、絶品チャーハンになります。

アオサ
豆知識

アオサは三重県が生産量トップとなっていますが、福島県松川浦も生産地として全国的にも有名です。東日本大震災後は生産をストップしていましたが、2018年には生産、出荷が再開されました。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

