

食育ミニセミナー⑩

「海の森か、海の畑か」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子



普段、私たちの目に触れないので意識しませんが、海の中にも陸上と同じようにたくさんの植物、つまり海藻や海草が生育しています。例えば、それを「海の森」ととらえると、光合成で酸素を生み出し、プランクトンや小魚をはじめ、たくさんの生命を育み支える「ゆりかご」になります。環境問題につながりますね。また、「海の畑」と考えると、これは私たち人間にとって貴重な食料の供給地になります。「海の野菜畑」という感じでしょうか。海藻は低カロリーで、カリウムやカルシウム、ナトリウム、マグネシウム、鉄分などミネラルを豊富に含む海の恵み。多くの国では食料とされてこなかったのに、私たち日本人は、古くから様々な創意工夫で加工、調理しておいしくいただきました。今では海外でさえ、ヘルシーな食品として海藻が注目されているほど。私たちは、幸運

にも日本に暮らしているのですから、そうした先人の知恵をもっと採り入れましょうよ。毎日の食卓に、こちゃんとの精神で、和食の知恵・海藻を使ったお料理を少しずつ。きつと味わい豊かになるとと思います。



海と陸、見た目もおいしい春の彩り ワカメ入りスープ



【材料（4人分）】

- 大和芋…100g(皮をむき、薄い酢水の浸けておく)
- ワカメ…塩抜きしたもの2/3カップ(食べる直前にさっと熱湯に浸ける)
- 海老…中2尾(皮つきのまま茹で、冷ましてから殻をむいて1cm幅に切る)
- 菜の花またはホウレン草…適宜(さっと茹でて1口大に切る)
- スープストック…3カップ(和風出汁でも良い)
- みりん…大さじ1 ●水溶き片栗粉…少々
- 塩・胡椒…適宜

【作り方】

- ①下準備する。
- ②スープストック3カップにみりん大さじ1、塩・胡椒で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③大和芋をすりおろし、スープストックで少し好みでゆるめ、とろろを作る。
- ④器にとろろを入れ、その上に海老、ワカメ、菜の花(または、ホウレン草)を置く。
- ⑤熱いスープを注ぐ。

春の味覚をイタリアンで ワカメパスタ



【材料（2人分）】

- パスタ…スパゲッティ 160g
- オリーブオイル…大さじ3
- ニンニク…1かけ薄切り
- 赤唐辛子…1本(種を取り除く)
- 生ワカメ…1カップ(一口大に切る。塩ワカメの場合は水に浸け、何回か水をかえる)
- 貝柱…2個(四つ割りに切る)
- 菜の花またはホウレン草…1/2束(さっと茹でて水に取り、一口大に切る) ●サヤエンドウ…8枚

【作り方】

- ①下準備する。
- ②パスタを茹で始める。
- ③同時にフライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れ、ゆっくり加熱して香りを出す(フライパンを向こう側に傾けて、ニンニクをオイルに浸かるようにする)。
- ④赤唐辛子を取り出し、ワカメを加え、炒める。
- ⑤そこへ茹で上がったパスタと貝柱、サヤエンドウ、茹で汁を少々加えながら加熱していく。
- ⑥仕上げに茹でて菜の花(または、ホウレン草)を加え、塩で味を整える。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」
その21 / 海藻

毎日の食卓に海藻を、といってもなかなかメニューが思いつかないもの。そこで今回はワカメを使った春の味覚を2品、れい子先生にうかがいました。



〈プロフィール〉
神戸市御影と兵庫県朝来市和山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰。
大阪スローフード協会理事

from こちゃんと

この4月から消費税のアップで、何かと知恵を絞っているかと思えます。そのヒントが、やはり旬のものを食べる、ということではないでしょうか。おいしくて栄養があって、しかもたくさんとれるからリーズナブル。春は、

海にも山にも畑にも、生き生きした旬の食材がいっぱいです。若竹(ワカメとタケノコ)煮のように、さまざまな出会いを試してみてもおもしろいかも。春の旬の食材をいろいろと見直してみませんか。

●「こちゃんと」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp