

平成29年4月19日

効果いろいろ！ 宗像の名産「アカモク」をおいしく食べよう！

今日のメニュー



ポイント

宗像市の大島でとれた「アカモク」を使用したレシピです。アカモクは昆布やモズクなどに含まれる、ねばねば成分であるフコイタンを豊富に含む食品です。フコイタンは水溶性の食物繊維の一種で、腸内環境を整える働きや、糖質や脂質の排出を促す働きなどがあります。また、免疫力アップやがんの予防にも効果があるといわれています。

今回は焼き物、汁物、サラダのドレッシングなど、様々な使い方を紹介しました。

感想

・アカモクは見たことはありましたが、実際に使うのは初めてでした。強い粘りがあり驚きました。食べやすい味だったので、今度は買って家族にも作ってみようと思います。

(40歳代女性)

・いつもはそのまま食べるか、味噌汁に入れるだけでしたが、味噌汁以外の使い方を知ることができ、レパートリーが増えて嬉しいです。さつま焼きはお弁当にも使えそうです。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)