

平成30年4月18日

メディアでも話題！ 宗像の名産「アカモク」クッキング！

今日のメニュー



アカモクとタコの
カルパッチョ

パイン・いちご

アカモクの
とろとろパスタ

山芋の梅肉ソース

レタスと
卵のスープ

👏 ポイント

昨年も大好評だったテーマ、「アカモク」を使ったレシピです。宗像市の大島でとれたアカモクを使用しています。アカモクは、以前、船のスクリューに絡まることがあり、漁師さんの間では、ジャマモクなどと呼ばれていましたが、独特の強い粘りの成分であるフコキサンチン（食物繊維の一種）が、内臓脂肪を減らす働きや、血糖値を下げる働きがあることがテレビ等で紹介されることが増え、一躍注目の食材となりました。

今回はパスタやカルパッチョのドレッシング、スープなどすべての料理にアカモクを混ぜたレシピを紹介しました。

♥ 感想

• ずっと気になっていたが、食べ方が分からなかったため購入したことがなかった。アカモクというテーマだったので参加した。今回の教室でいろんな料理に使えることが分かり、味もおいしかったので、今後使っていこうと思った。
（40歳代女性）

• アカモクは冷凍庫にストックしている。汁物にはよく入れているが、パスタと合わせたのは初めてでした。健康にもよいので家族にも作ってみようと思う。
（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）