

2019年4月17日

ネバネバで美容と健康 今が旬！「アカモク」を使った料理

今日のメニュー

清見オレンジ
いちご

納豆とアカモクの
春巻き



アカモクとなめこの
さっぱり和え

アカモクのとろとろ
豚しゃぶうどん

ポイント

今回は宗像の地島でとれた「アカモク」を使ったメニューです。アカモクはワカメや昆布と同じ海藻の仲間で、さわやかな磯の香りと強い粘りが特徴の海藻です。美容と健康によい食物繊維やミネラルが豊富に含まれる食品です。ネバネバの成分はフコダインと呼ばれる食物繊維で、生活習慣病予防や免疫力向上等の効果が得られるといわれています。

今回はアカモクをうどん、春巻き、和え物に使用しました。納豆やオクラ、なめこなどの粘りのある食材と組み合わせ、食感を楽しむレシピを紹介しました。

感想

- どのレシピも簡単で美味しかった。納豆を揚げて食べたことはなかった。新しい発見だった。（30歳代女性）
- アカモクは普段ポン酢をかけて食べているが、様々な料理に合うことが分かった。冷やしたうどんはこれからの季節にちょうどいいので作ろうと思う。（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）