

ワカメ

旬 冬～春



生産の状況

- 愛知県の漁獲量・養殖生産量（H20年）
 - 漁獲量 15 t
 - 養殖生産量 257 t（H19年 県水産課調べ）
- 主な生産地
南知多町豊浜・師崎・篠島・片名・大井、一色町一色
田原市伊良湖岬
- 漁法 かぎ、養殖
- 漁期 冬～春



【主な漁場】

料理して食べよう！

食物繊維やミネラルが豊富です

◆ワカメの刺身

材料（4人分）：生ワカメ適量、ワサビ

- ①生ワカメは、水でさっと洗い、沸騰した湯で、湯通しする。（きれいな緑色になる。）
- ②①を食べやすい大きさに切る。
- ③ワサビじょうゆでいただく。

◆ワカメ入り混ぜご飯

材料（4人分）：米4合、ニンジン中1本、乾燥ワカメ20g、シラス干し80g、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1、食用油大さじ2

- ①乾燥ワカメは水にもどしてみじん切り、ニンジンもみじん切りにする。
- ②①をフライパンで炒め、全体に油が回ったら、塩抜きしたシラス干しを加え、しょうゆと砂糖で味を整える。
- ③炊いたご飯に②を混ぜる。

* 酢の物、みそ汁などに。

* めかぶは、ゆでて（色が緑色に変わればOK）せん切りにし、鰹節としょうゆをかけて。ゆでためかぶは、冷凍で保存可能。夏にオクラの小口切りと混ぜて、ネバネバを。

* ワカメの軸は、ゆでて斜め切りにし、さしみたまり1：酒1：砂糖1で煮て佃煮風に。