

いただきます。

R3.6
Vol.32



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

ユネスコ無形文化遺産 和食を知る。日本を知る。

第3弾は、うまみの素 ” 昆布 “ についてです

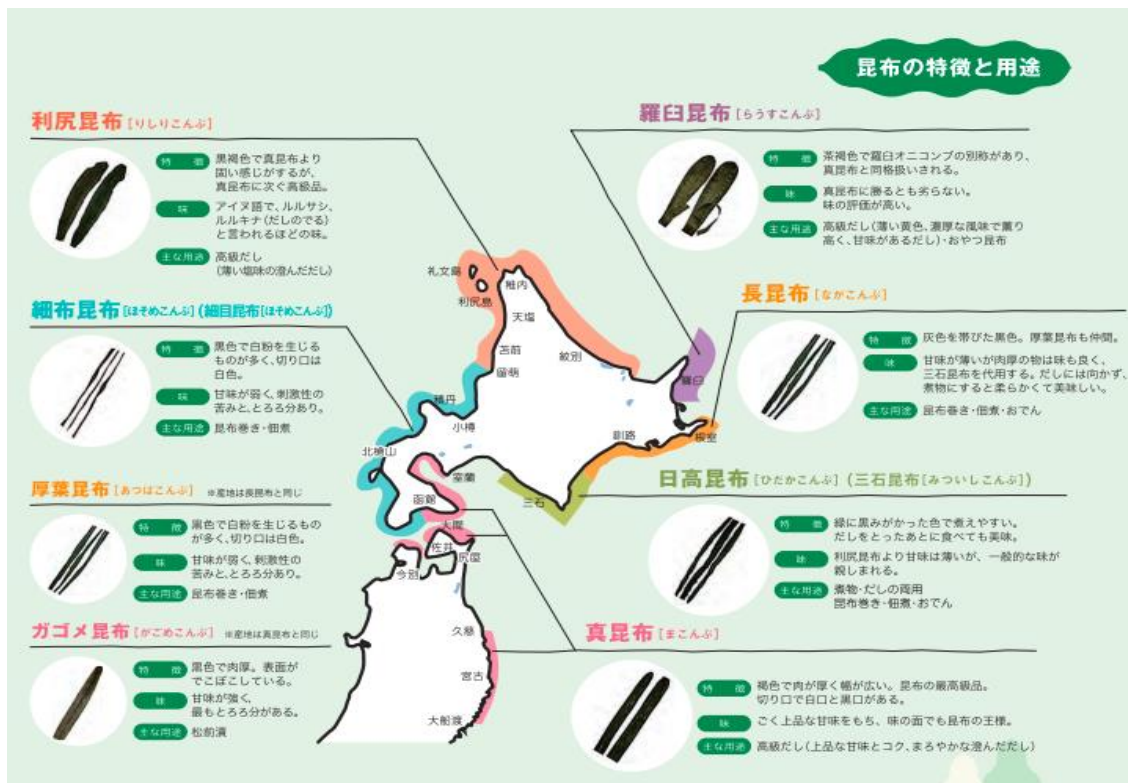
「海草」と「海藻」読み方は同じですが、海草は、海中で花を咲かせ種子によって繁殖し、海中で一生活を過ごすアマモなどの海産種子植物のことをいいます。比較的浅いところに多く、海底深くに生育することはありません。

一方海藻は、海で生活する藻類のことで、胞子によって繁殖します。海藻の根は栄養吸収のためではなく、岩に固着するためのものです。葉色によって緑藻・褐藻・紅藻の3種類に分けられます。世界に約2万種の海藻類があるといわれ、食用にされるのは昆布に代表される褐藻に多く、全部で約50種程度といわれています。

だし用なら、羅臼昆布・真昆布・利尻昆布
煮物やおでんなら、長昆布・日高昆布
松前漬けなら、かごめ昆布

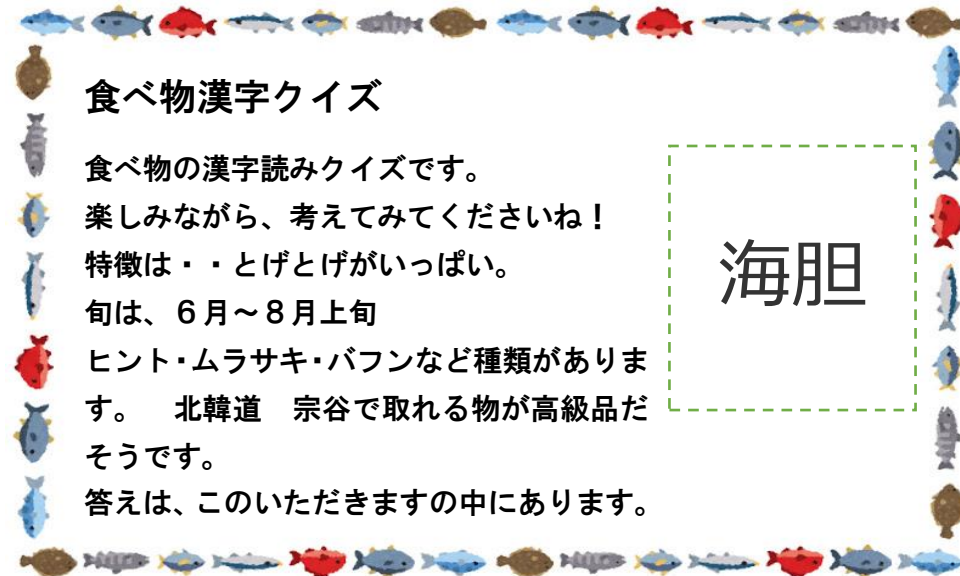
真昆布は、青森県・岩手県でも収穫されます。料理の用途に応じて、昆布を使い分けると料理がもっとおいしくなります。

2/6



(参考：水産庁)

参考文献：日本昆布協会 HP



食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・・とげとげがいっぱい。

旬は、6月～8月上旬

ヒント・ムラサキ・パフンなど種類があります。北韓道 宗谷で取れる物が高級品だそうです。

答えは、このいただきますの中にあります。

海胆