

2014 新物わかめ とれました!



早いもので震災より3年が経ちました。全国の沢山の皆様のご協力、ご支援により、ここまで来ることが出来ました。今年度から、震災前の、個人での収穫が出来るまでに復旧できました。養殖いかだも、震災前の9割以上復興しております。今シーズンは、成育が順調で、例年通り、年明けから収穫をスタートしましたが、2月の爆弾低気圧の影響で、外洋物のわかめが5割近く被害にあたりと、いろいろなアクシデントがありましたが、例年通り、美味しいわかめに成長してくれました。収穫作業は終了しましたが、一番おいしい時期の物をご用意しております。放射能検査の結果、非検出となっておりますので安心です。三陸産の美味しいわかめを是非食べてみてください。

戻し方

塩分を水で洗い流し、5分~10分水中に浸し戻します。わかめは取れた時期、場所によって葉の厚みが若干違います。お好みに合わせて水戻し時間を調整してください。



保存方法

わかめは温度と光に敏感です。長期保存する場合は密閉し冷蔵庫で保管してください。水戻したわかめはできるだけ、その日のうちに召し上がってください。

食べ方

水で戻したわかめにドレッシング、ポン酢などをかけて食べると三陸わかめの特徴が引き立ちます。気仙沼では、うま造りで食べる事が多いです。また味噌汁、サラダ、しゃぶしゃぶなど工夫次第で食べ方はいろいろあります。



水溶性食物繊維(アルギン酸・フコイダン)などわかめには各種ミネラルや生活習慣予防に役立つ成分が多く含まれており、今注目されています。コレステロールなどが血管内に付着して起こる動脈硬化を予防し血圧の調整に役立ちます。血糖値を下げる働きがあり糖尿病の予防にもつながります。免疫活性を上げる力が強くガン細胞を攻撃するリンパ細胞の増殖にも役立ちます。必須ミネラルのうちカルシウム・マグネシウムなどが特に多く含まれています。マンニールは甘味成分の一種ですが分解吸収されにくいのでダイエットに有効です。フコステロールは血圧の調整、コレステロールの合成阻害に役立ちます。海藻特有のフロロタンニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれ有害な過酸化物を排除し老化防止に役立つことが期待されています。

藤田商店

☎ 0226-27-3147

自宅：宮城県気仙沼市長磯原ノ沢5-6
工場：宮城県気仙沼市波路上内田126

URL：http://fujita-uminosachi.com
Mail：postmaster@fujita-uminosachi.com