

生産者がおとどけする三陸の新鮮海産物

宮城・気仙沼
2015
年産

新物わかめとれました



早いものでもうすぐ震災より4年が経ちます。新シーズンは、1月5日より、収穫をスタートしました。色艶、成育共に、順調に成長しております。

養殖いかだの台数も、震災前以上となっており、収穫量も期待できます。

全国の沢山の皆様のご協力、ご支援に感謝しながら、漁師として、少しでも美味しいわかめを収穫し、皆様にお届けすることが、何よりの恩返しと思っております。

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。美味しいわかめに成長してくれ、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。

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。マンニト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。海藻特有のプロトタンニン（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。

もどし方

塩分を水で洗い流し、5分～10分水に浸し戻します。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。

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。

保存の方法

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。



藤田商店 TEL **0226-27-3147**

Fax 0226-29-6857

自宅：宮城県気仙沼市長磯原ノ沢5-6

URL：<http://fujita-uminosachi.com>

工場：宮城県気仙沼市波路上内田126

Mail：postmaster@fujita-uminosachi.com