

No.59 おいしい時期:3~6月

今月の食材

わかめ



ビタミンやミネラルの宝庫!

食物繊維の**アルギン酸**は、余分なコレステロールやナトリウムを排出する働きがあります。新陳代謝を促す甲状腺ホルモンの生成に欠かせない**ヨウ素**や、**セレン**・**亜鉛**などのミネラルも豊富です。高い抗がん作用や抗酸化作用で注目される**フコイダン**も含まれています。



3~6月の旬を過ぎると、塩蔵や乾燥わかめに加工されます。戻す時は、長く水に浸けすぎるとアルギン酸などの水溶性の栄養素が溶け出してしまうので注意!!

厚みと弾力があり、緑色が濃くてつやのあるものを選ぶ

## わかめとサーモンの和風カルパッチョ



調理時間：15分  
181kcal/人  
塩分：1.9g

|          |      |
|----------|------|
| 材料 (2人分) |      |
| ☆生わかめ    | 40g  |
| ☆サーモン    | 100g |
| ☆玉ねぎ     | 1/4個 |
| ★ドレッシング  |      |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 |
| ・酢       | 大さじ2 |
| ・しょうゆ    | 大さじ1 |
| ・塩       | 少々   |
| ・こしょう    | 少々   |

- ① 生わかめはよく洗い、さっと湯通しし、冷水につける
- ② 玉ねぎは薄くスライスして少し水にさらす
- ③サーモンと水切りした生わかめを食べやすい大きさに切る
- ④ 玉ねぎは、水切りをして皿に盛る
- ⑤ 生わかめとサーモンを和え、玉ねぎの上に乗せる
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜて、上からかける