



タイトル	磯の香り漂う和風のりパエリア		
チーム名	のりのり中部		
学校名	中部大学		
参加者名	鈴木 稚菜	関矢 真子	高橋 光咲
いいともあいち会員名	鬼崎漁業協同組合		
コラボした食品・食材	焼き海苔		

コラボの理由

1 番の理由は私たち自身すごく海苔が好きだということです。『海苔の魅力を発信したい』という私達の思いは、海苔に注目してもらうために、映え料理を作ることでした。コラボの依頼をする前に実際に鬼崎漁業協同組合さんの海苔を購入し食べてみると磯の香りや海苔のうまみがとても強く、是非この海苔を使用して自分達で料理を考えたいと思いました。あいち食育いきいきプラン 2025 の取り組み方針である SHIN 化のなかで「進化」に着目し、和食のイメージが強い海苔をスペイン料理であるパエリアと組み合わせることで、えびやいか等の具材と相性が良く海苔の香り・うまみを最大限に活かしたおいしい新しい料理が出来ると考え、鬼崎漁業協同組合さんにコラボをお願いしました。

「持続可能な食」のポイント

私達の考える「持続可能な食」のポイントは、①地産地消②食品ロス削減③健康な食事・栄養面の3つです。

①地産地消：令和3年（2021年）における都道府県別の海苔（味付け海苔・焼き海苔）の生産量は、愛知県は全国3位と多いです（農林水産省「水産加工統計調査」より）。地の物は安心・安全でうまみが強く美味しいです。そして、輸送費が少ないため環境にも良いです。そのため、愛知県で生産されている「美味しい海苔」があることを知ってもらうこと、また、愛知県には在留外国人が多いため、世界的に人気料理であるパエリアに用いることで外国の方にも食べてもらい、海苔のおいしさを知ってもらうことで地域消費を増やしていけないのではないかと考えます。そして、もっとたくさんの人に地産地消という言葉を知ってもらいたいと思います。

②食品ロス削減：近年では食品ロスが多くなっています。焼き海苔は長期保存が可能ですが、1回に使用する量が少ないため余った海苔は廃棄してしまうことがあります。食品ロスの削減をすべく、「焼き海苔から佃煮を作る」「和食以外の食べ方を提案する」ことで、海苔の食べ方のレパートリーが増え、海苔を使用する機会が増え、食品ロス削減につながると考えます。

③健康な食事・栄養面：海苔には不足しがちな食物繊維・タンパク質などのたくさんの栄養素が含まれています。海苔の3分の1が食物繊維です。海苔の食物繊維は水溶性食物繊維で、水に溶けやすく、ネバネバ・ドロドロしているものとサラサラしているものがあるのが特徴です。保水性が高く、便を軟らかくすることでスムーズな排便を促します。そのため、便秘予防などに効果があります。タンパク質が豊富な食品として大豆・肉類を思い浮かべると思います。しかし、海苔にも豊富なタンパク質が含まれています。その量は海苔2枚（6g）でゆでた大豆約15g（タンパク質2.2mg）に相当するほどです。海苔には強肝作用のあるタウリンも多く含まれているため、お酒と一緒に海苔を使用したおつまみを食べると肝臓の働きを高めると同時にタンパク質を補うことができます。その他にも中性脂肪を減らす効果がある EPA は生活習慣予防に最適です。このように海苔を使ったこの料理は自然に健康になることができる料理と考えます。

完成品の写真



材料（2人分）

佃煮

◎焼き海苔(全型) 1.5枚

昆布だし(顆粒) 5g

水 大さじ1 1/2

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 大さじ1/2

砂糖 小さじ1/4

米 1合

水 600ml

鶏もも肉 110g

エビ 80g

イカ 80g

パプリカ 70g

青ネギ 4g

ニンニクチューブ 小さじ1

サラダ油 大さじ2

◎焼き海苔(全型) 1/4枚(2mmほどに切っておく)

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

1. 焼き海苔から佃煮を作成するため、昆布だしを水に溶かし、醤油、酒、みりん、砂糖と合わせて鍋に入れ一口大にちぎった海苔を加え3分ほどおく。
2. 3分たったら鍋を中火にかけ、沸いたら火を落として汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 別のフライパンにサラダ油とにんにくチューブを入れて鶏もも、エビ、イカ、パプリカを加え火を通し焼き目をつける。
4. 焼き目がついたら水を加えて一煮立ちさせる。
5. 具材を一旦取り出し、水の入ったフライパンに米、先ほど作った海苔の佃煮を加える。
6. 強火で5分、弱火で10~15分かける。取り出していた具材を戻し最後の2分ほどは炊く。お焦げを作るために20秒ほど強火にかける。
7. トッピングに青ネギと細切りにした海苔をのせて完成。

2人分の材料費

770 円