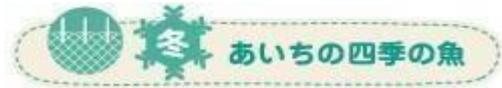


日本人の食卓に欠かせない黒い名脇役 **ノリ**



▶ おさかなレシピ



長いもの豚ノリ巻き



ノリカップお好みマフィン



ノリガレット



ノリ巻き餃子



明太子ノリトースト

▶ 基本情報



 旬
冬

 漁法
養殖

 主な産地
常滑市、南知多町、西尾市、美浜町、
田原市

● 愛知は香り高いノリの産地健康のために一日一枚

秋の声を聞くと、伊勢湾・三河湾の沿岸では、ノリ養殖の漁場が広がる光景が見られます。愛知県は全国有数のノリの産地で、香りのよい、おいしいノリが生産されています。

ノリはなかなかの実力を持った栄養食品です。海藻類の中では飛びぬけて高タンパクで、もちろん低脂肪。そして食物繊維や各種ビタミン、鉄分などのミネラルも豊富です。健康のために1日1枚、ごはんの脇にノリを添えてください。

日本人は縄文時代からノリを食べてきたと言われています。そしてノリの養殖は江戸時代から考案され、様々な日本独自の技術革新を経て発展してきました。

和食の良さが見直される今日、日本の食卓に欠かせない存在として、ノリの良さももう一度見直してみたいかがでしょう。