

日本人になじみの深い海藻 **ワカメ**

▶ おさかなレシピ



ワカメ入り混ぜご飯



ワカメの刺身

▶ 基本情報



旬

冬～春



漁法

養殖、かぎ



主な産地

南知多町、西尾市・田原市

冬から早春に生産されますさっと湯通しして緑色。生ワカメも一度お試しください

ワカメの多くは養殖で、秋頃にワカメの種をつけたロープ「種糸」をたくさん海に吊るして、冬から早春にかけて伸びてきたものを収穫します。

日本全国で生産されており、海苔と並んで日本人に最もなじみ深い海藻と言えるでしょう。東北地方のイメージが強いですが、愛知県でも生産は盛んです。主な産地は南知多町の師崎などで、冬になると漁港では収穫したワカメを干す風景が見られます。

多くは湯通した塩蔵ワカメや、乾燥ワカメなどの加工品として出荷されますが、旬の冬には産地で生ワカメが手に入ります。さっと湯通しするときれいな緑色に変わり、シャキシャキした素晴らしい歯ごたえと香りが広がります。

ヘルシーなワカメのしゃぶしゃぶなど、いかがでしょう。また、生メカブも湯通しするとトロトロ、ネバネバが楽しめます。