



今月の
レシピ

青のりラスク

材 料 (4人分・約30枚)

フランスパン…………… 1/2本 青のり粉…………… 2g
バター…………… 60g グラニュー糖…………… 20g

栄養価 (1人当たり)

エネルギー…………… 292kcal タンパク質…………… 5.6g
脂肪…………… 12.9g

作り方

- ① 青のり粉をミキサーにかけるか、すり鉢ですって細かくする。
- ② フランスパンを7~8mmの厚さに切る。
- ③ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、切ったパンを並べて130℃で10分焼く。
- ④ 室温において柔らかくしたバターと、グラニュー糖をボウルに入れてゴムべらで混ぜ、①の青のりを加えよく混ぜる。
- ⑤ から焼きしたフランスパンに④を薄く塗り、130℃のオーブンで10分焼いて出来上がり。

栄養士チェック

青のりには、カルシウムや鉄、カリウムなど健康を維持するのに欠かせないミネラルが豊富に含まれています。

カルシウムは骨粗しょう症予防に、鉄は貧血予防に欠かせないミネラルです。また、体内でビタミンAの働きをするカロテンも含まれているので、体の抵抗力を高め、皮膚や粘膜を健やかに保ちます。

レシピ紹介者

禎瑞地区の女性有志で、地域の特産物を使用し、保存料・添加物の入っていないお菓子を作っています。

地元で採れた新鮮な青のりは、鮮やかな色合いと優しい風味です。

体にもいいのでお菓子や料理に、たっぷり取り入れてください。

ていずい青のりクラブ



新緑の季節になると、中山川と加茂川の河口付近では天然の青のりが芽を出し、川床が緑色に覆われます。
川床の石に生育する青のりをかき揚げて天日干しをするのが、一昔前の西条の春の風物詩でした。現在でも、春の限られた期間に、わずかですが昔ながらの手法で収穫されています。
沿岸の汽水域（海水と川の水が混ざるところ）では、養殖も行っています。毎年100トほどの収穫があり、日本一の生産量を誇ります。
青のりといえば、たこ焼きに使われるアオサが一般的に普及しています。青のりもアオサも粉にすると見た目は同じですが、

風味と栄養価は全く異なり、使ってみればその違いがよくわかります。
実は、大手お菓子メーカーのスナック菓子や、有名なふりかけにも西条産の青のりが使われています。
風味のよい、優れた健康食品を、家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。



写真提供：四国海苔株式会社

食育ワンポイントチェック

春の訪れを告げる

季節の到来や節目を表すときに使われる「風物詩」という言葉。ある季節特有の自然現象、物、事柄のことですが、日本の季節の移ろいを私たちの心に深く訴えかけてくれます。

手作業で行われる青のり漁もその一つですが、生産の段階で手間暇かけたものは大量に作られるものとは、うまみ、風味が違います。風物詩と呼ばれるものの中には、自然環境の変化や後継者不足で失われつつあるものも少なくありません。

美しい日本の風景をいつまでも残したいですね。