

今月の
ふるさと
産品

海苔

海苔に最も多く含まれている成分は炭水化物で、タンパク質、カルシウム、リン、カリウム、鉄、アミノ酸やビタミンA・B1・B2・Cも含まれています。特に良質のタンパク質を豊富に含んでおり、海の大豆とも呼ばれています。

市内での海苔養殖は江戸時代後期から始まり、広大な干潟という自然条件や、生産者の努力と技術の進歩、機械化によって県内一の海苔生産地となっています。海苔の見分け方は、焼き海苔や味付け海苔は黒に近い深緑色、乾海苔は黒くてつやがあり表面がざらついていないものほど上質です。

海苔の保存は、冷蔵庫や冷凍庫でラップなどを使って二重に包み、完全密封して保存してください。



平成17年の板海苔生産量：約4,300万枚
愛媛県内で1位の生産量です。

今月のレシピ 採れたての生のりを酢で食する旬の逸品

酢のり

【作り方】

- ① 生のりを水洗いして、よく絞る。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の中に②を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 最後にゆずの絞り汁を入れる。

【おいしく食べるPOINT】

お酢をなじませるため、完成後10分くらいたってからお召し上がりください。

分量は目安ですので、お好みに応じて調節してください。



素材・分量（6～8人分）

生のり	600g	砂糖	1カップ
しょうゆ	60cc	酢	100cc
ゆず絞り汁	少々		

栄養価（1人当たり）

エネルギー	98kcal	タンパク質	6.1g
カルシウム	218mg	食物繊維	11.6mg

栄養士チェック 海苔の約3分の1を占める食物繊維は柔軟で、胃壁や腸壁を傷つけることなく穏やかな整腸作用を促します。また、酢と合わせることでカルシウムの吸収を良くし、疲れると溜まってくる乳酸を分解します。旬の季節しか食べることができない健康的な一品です。

レシピ紹介者 西条漁業協同組合 女性部

漁業の発展のため、県内漁協女性部との交流や、環境美化活動として市内海岸部の清掃に取り組んでいます。

新鮮な海苔は地元でしか手に入らないので、ぜひ食べてみてください。



今回の食材は イチゴ です。

ふるさと産品通信について詳しくは：
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係
TEL 0899715615151 内線2548

お母さんと赤ちゃんの
健やかな毎日は、からだ
と心のゆとりある生活か
ら生まれます。



- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと取りましょう。
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりとりましょう。特に緑黄色野菜を積極的に食べて、葉酸などを摂取しましょう。
- からだづくりの基礎となる主菜は、適量にとりましょう。
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとりましょう。

食育
ONE POINT
チェック

妊娠中から始めよう「食育」
西条っ子の未来のために！

赤ちゃんのからだは、お母さんが食べた物をもとにつくられるので、食事のバランスはとても重要です。妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を心がけましょう。

特集記事 S I C S 情報最前線 お知らせ 講座教室募集 施設ガイド 人権・同和教育他 ふるさと産品 カメラスポット Happy Birth Day 文芸広場他 保健センター 各種相談 当番病院 他