

尝一尝 做一做 当季的味道

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 裙带菜酱油 —

— ワカメの味噌汁 —

日本似乎是世界上为数不多的、喜欢把各种海藻作为食材的国家。海藻有裙带菜、海苔、海带、羊栖菜以及冻粉的原料石花菜等等，其中裙带菜在日本到处都能吃到，是非常大众化的一种海藻。

裙带菜生存在日本各地的海里，晚秋发芽到春天能长到2米左右，成熟后夏天枯萎。3月到5月之间口感嫩味道最好，是裙带菜的当令季节。三陆地区（译注、东日本的地域名、包括青森县、岩手县、宫城县的除去亘理郡・伊具郡・刈田郡・角田市・白石市的地区、秋田县鹿角郡小坂町及鹿角市）、鸣门是裙带菜的名产地，现在市场上卖的大部分都是养殖的，天然的裙带菜非常稀少，很难吃到。

海藻类富含丰富的矿物质和植物纤维。是对身体十分有益的食材，请一定试着每天摄取一些。除了在醋拌凉菜、色拉中使用裙带菜，也可以做成「鱼粉拌裙带菜」放在饭上，不过最多的应该还是放在酱油中食用。

这次介绍的裙带菜酱油，除此之外还有放入豆腐的做法。除了豆腐以外裙带菜酱油中经常加入的食材有炸豆皮、洋葱、土豆等等，当然只单单放入当令季节的裙带菜做成酱油也是非常美味的。

【材料(2人分)】

裙带菜(生) …20～30g 豆腐…1/2块・150～200g
水…400ml 汤汁粉末…小匙1～1.5(使用加入汤汁的豆酱的话则不要) 豆酱…1.5大匙

【做法】

1. 腌渍裙带菜用水洗去盐分，裙带菜干的话则浸泡还原，两种都将水沥干，切成一口大小。
 2. 豆腐切成1.5cm大小的方块。
 3. 锅中放入水和汤汁粉末，中火煮开。依次放入豆腐、裙带菜，滚后开小火。
 4. 3中放入豆酱溶解后完成。
- ※使用加入汤汁的豆酱则只需在开水中溶解后酱油就做好了，非常方便。另外，如果使用海带和鲣鱼干熬成的汤汁的话就更正宗了。

世界の中では少数派のようですが、日本は食材として様々な海藻を好んで使う国です。ワカメや海苔、昆布、ヒジキ、また寒天の元となるテングサなどがありますが、中でもワカメは日本中どこでもよく食べられ、非常にポピュラーな海藻となっています。

ワカメは日本各地の海に生息しており、晩秋に発芽し春までに2メートルほどに成熟したあと夏には枯れてしまいます。若くて一番味が良い3月から5月頃がワカメの旬です。三陸や鳴門がワカメの有名な産地ですが、現在市場に出回っている殆どは養殖もので、天然ワカメはなかなか味わえない希少品となっています。

海藻類はミネラルや植物繊維が豊富です。とても体に良い食材ですので、毎日の食卓に是非取り入れてみてください。酢の物やサラダにする他、ご飯にかける「わかめふりかけ」などもありますが、味噌汁の中に入ったものを食べるのが最も多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介するワカメの味噌汁は、ワカメ以外に豆腐を入れたレシピです。豆腐以外にワカメの味噌汁によく登場する具には、油揚げやタマネギやジャガイモが挙げられますが、もちろん旬のワカメは、それだけを入れた味噌汁にしても美味しいでしょう。

【材料(2人分)】

ワカメ(生) …20～30g 豆腐…1/2丁・150～200g 水…400ml 粉末だしの素…小さじ1～1.5(だし入り味噌を使う場合は不要) 味噌…大さじ1.5

【作り方】

1. ワカメは塩蔵品の場合は水洗いして塩を抜き、乾燥品の場合は戻し、いずれも水を切って一口大に切る。
 2. 豆腐は約1.5cm角に切る。
 3. 鍋に水と粉末だしの素を入れ中火にかけ、煮立たせる。豆腐、次にワカメを入れ、一煮立ちしたら弱火にする。
 4. 3に味噌を溶かし入れたらでき上がり。
- ※だし入り味噌は湯に溶かせば味噌汁ができるので便利です。またコンブやかつおぶしを煮てだし汁を作ると本格的です。