

海苔

ノリ



ノリを食べよう!

ノリは私達にとって身近な海藻類の一つであり、多くの栄養成分が含まれていることから「海の野菜」と言われています。特に良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、葉酸、ビタミンB12など、体の健康に欠かせない成分を多く含んでいます。

ノリは、潮の流れが比較的穏やかで、ノリの生育に必要な窒素、リンなどの栄養塩が多い海域で生育します。

千葉県では、三番瀬(市川市・船橋市)・盤洲干潟(木更津市)・富津干潟(富津市)でノリが養殖されており、現在「江戸前海苔」としてお店で売られているそのほとんどが千葉県産となっています。

千葉県のノリの養殖は11月頃から摘み取りが始まり、4月中旬頃まで続きます。11月頃、一番最初に摘み採られたノリは「新海苔」と呼ばれ、やわらかく、香り高い風味が特徴です。



旬:11月~4月中旬

手まきごはん(ノリとごはんに何でものせて)



1 全型焼海苔の1/4(4切)サイズを用意します。



2 テーブルスプーン軽く<1>さじ分(約20g)のご飯をのせます。



3 おかずをのせる
※のせすぎないのがポイント。
ミックスしても美味しい。



4 お好みでソースやトッピングを加える。

アレンジ自由自在



ポテトサラダ



卵焼き



オイルサーディン



ウィンナー



ナポリタン



食べるラー油



肉じゃが



ほうれん草のおひたし

協力:海苔で健康推進委員会



焼海苔のお吸い物



【材料】(4人分)

- 焼海苔 ----- 2枚
- きざみしょうが ----- 適量
- 出汁(かつおぶし) --- 720cc
- しょう油 ----- 適量

【作り方】

- ① お椀にきざみしょうがと焼海苔をちぎったものを入れておく。
- ② 出汁にしょう油で味付けをしておつゆを作り、一煮立ちさせる。
- ③ ①のお椀に②のおつゆを熱いうちにそそぐ。

海苔ぎょうざ



【材料】(20個分)

- 焼海苔 ----- 全型4枚
- ひき肉 ----- 200g
- にら ----- 1束の半分
- キャベツの葉 ----- 3枚
- ぎょうざの皮 ----- 20枚
- しょうが、にんにく ----- 少々
- しょう油 ----- 少々
- 皮の端につけるための水 --- 少々
- ごま油 ----- 少々
- 水 ----- 適量

【作り方】

- ① にら、キャベツを小さくみじん切りにする。
- ② しょうが、にんにくをすりおろす。
- ③ ①、②、ひき肉、しょう油を入れてよく混ぜる。
- ④ 焼海苔1枚を10等分に切る。
- ⑤ ぎょうざの皮に④の海苔を2枚はさみ、海苔と海苔の間に③の具をはさむ。
- ⑥ 皮の端に水をつけてヒダをつけるようにしながら包みこむ。⑤～⑥をぎょうざの数だけくり返す。
- ⑦ 熱したフライパンにごま油をひき、⑥のぎょうざを入れて焼く。薄く焦げ目がついたら、水を入れてふたをし、水分がなくなるまで待つ。
- ⑧ 水分がなくなったら、ごま油を全体にまわすようにかけて強火で約5秒焼く。