

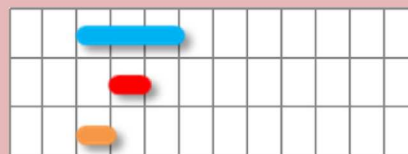
健康と美容に良い春を告げる海藻

ワカメ

(地方名 ワカメ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期
盛漁期
推奨期



ワカメは古来から「若返りの薬」。

名前の由来

ワカメ
新しく分かれ出た(若い)
海布(メ)という意味から。

棲息場

沿岸の水深15m以浅の岩礁域。

大きさ(流通サイズ)

全長50~150cm位まで成長。

水揚量(H21年)

14.3トン

産地

酒津漁港、夏泊漁港、赤碓港、
御来屋漁港、淀江漁港。

地元加工品

板わかめ
網の上にワカメを広げて、乾燥
したもの。山陰の特産品。



板ワカメの天ぷら



肉質・味

葉状部はつるつるしている。茎はこりっとした歯ごたえ、めかぶは粘りの中にシコシコとした歯ごたえがある。
磯の香りが口の中に広がる。



調理方法

湯通しして醤油やポン酢をかけて食す刺身ワカメの他、酢の物、味噌汁、板ワカメ、味噌和え、海藻サラダ、めかぶのとろろ、佃煮、天ぷらなど。色つやがよく、やや黒味がかかった緑色で、厚みや弾力があるものを選ぶ。



- 栄養価が高く、ノンカロリー。女性にうってつけのヘルシー食品。
- 骨を丈夫にするカルシウム、血圧を下げるカリウム、血液さらさらのミネラル、発育を促進しきれいな皮膚や髪をつくるヨウ素が豊富。
- ワカメのヌメリは、血圧やコレステロールを下げると言われているアルギン酸。
- 全国流通している大半は養殖もの。しかし、鳥取のワカメの大半は貴重な天然もの。

沿岸漁業 磯見、潜水、養殖