

管理栄養士の旬レシピ

兵庫医科大学病院 臨床栄養部



今号の管理栄養士 きむら みどり 木村 未鳥さん

「わかめ」

わかめは乾燥させたり塩蔵することで保存がきくため、いつでも手に入る食材ですが、3~5月に旬を迎えます。旬の時期に採れた生のわかめは歯ごたえや香りがよく、この時期にしか味わえません。春の訪れを告げる「生わかめ」をぜひ堪能してみてください。

わかめの卵とじ

材料(2人前)

生わかめ	80g	しょうゆ	小さじ2
油揚げ	1枚	だし汁	200cc
卵	2個		
砂糖	大さじ1/2		

作り方

- ① 生わかめは水で洗い、食べやすい大きさに切る。油揚げは湯通しし、一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ沸騰させる。沸騰したら、油揚げ、砂糖、しょうゆを入れ再沸騰させる。
- ③ ②にわかめを入れ、中火で2~3分煮込み、溶いた卵を入れる。
- ④ 蓋をして卵に火が通れば完成。



わかめのマリネ

材料(2~3人前)

生わかめ	50g	はちみつ	小さじ1
トマト	1個	オリーブ油	大さじ1
新玉ねぎ	1/2個	塩・こしょう	少々
酢	大さじ2		

作り方

- ① 生わかめは水で洗い、沸騰したお湯でさっと茹でる。色が変わる前に取り出し、冷水に入れて冷ましてから、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは湯むきし、くし形に8等分する。新玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 酢、はちみつ、オリーブ油、塩・こしょうをボウルに入れよく混ぜる。
- ④ 水気を切った①と②を③に入れて、和える。
- ⑤ 1時間ほど冷蔵庫内で寝かせて完成。

