

かんりゅう

三陸みやぎの宝

みちのく

寒流のり

低カロリーで、栄養まんてん！ いその香りが強くて、パリッとした食べごたえ！

みやぎけんさんりくかいがん おき おやしお かんりゅう くろしお
宮城県三陸海岸の沖は、親潮（寒流）と黒潮
（暖流）がぶつかって入りまじること、海の水に
たくさん えいよう ふく
沢山の栄養が含まれています。

そういうわけで、ノルウェー沖、カナダ・ニュー
ファンドランド島沖と共に、世界で最も多くの魚が
と ばしょ し
獲れる場所として知られてもいます。

「寒流のり」は、この海の栄養、親潮の恵みを
いっぱい受けた仙台湾で育ったのり。日本国内の
のりの産地で一番北になります。

宮城県の自慢である「寒流のり」は、昔から
天皇陛下をはじめ皇室の方々にも食べていただいて
おり、全国各地の有名な料亭やレストランでも
使われています。このすばらしい名産品を、地元の人
にも、全国の皆さんにも、いっぱい食べてほしいと
ねが
願っています。



海苔はあみで育ちます



宮城県沖は栄養の宝庫！



三陸海苔商業協同組合
広報部長

寒三郎

宮城県ののり養殖は、毎年9月の中旬、日本で一番早くスタートして、
翌年の4月まで「新のり」として何回か摘み取られるんだ。
のりは、人の髪の毛と一緒に、摘み取った後も何度も伸びてくるんだ。



おいしくて持ち運びしやすいおにぎり。海苔にはビタミンB群が豊富に含まれているので、ごはんのでんぷんを消化吸収しやすくしてくれます。



海藻類の中でも抜群の栄養価があると言われる海苔。お腹の赤ちゃんの発育を助ける葉酸も豊富です。そのままでもすぐに食べられる海苔なら、手軽に葉酸をとれますね。

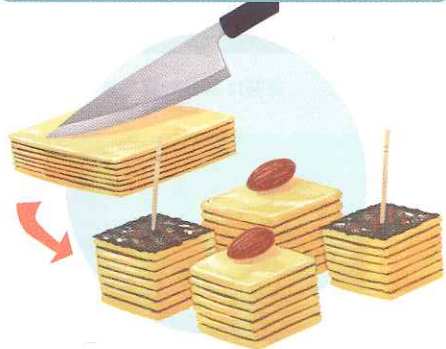


海苔の約3分の1は食物繊維。お腹の中をきれいに掃除してくれるはたらきがあります。



海苔は低カロリーなのに、たんぱく質や食物繊維、ミネラルが豊富で栄養満点！

海苔とチーズのミルフィーユ



1. 四つ切りの海苔とスライスチーズを交互に重ね、ラップをかけて5分置きます。
2. 濡らした包丁で、端を整え、適度な大きさに切り分けます。
3. 器に盛り付け、お好みのトッピングをのせて完成。

ばくだん炸裂おにぎり



1. ラップの上に広げた大判の海苔にごはんをのせ、中に具を入れます。
2. ねじるように包み込んで真ん丸くします。
3. 海苔のきれいな面に十字に切れ込みを入れます。

お好み手まきごはん



1. 四つ切りの海苔を用意し、ごはんをちょっとよそいます。
2. お魚、お肉、ツナ缶、たらこ、お好きなおかずをのせて、ごま油、醤油、マヨなどで味付け。
3. 海苔にのせるだけで楽しい食事になりますよ！

大判や四つ切りの海苔で、海苔レシピを試してみませんか？

海苔のことを色々発信している、海苔 JAPAN のページもよろしく！



海苔の力。
元気の素。

