

めかぶ

春の訪れとともに店頭に並ぶのが「めかぶ」。わかめの根元の分厚い部分、ひらひら状のものがめかぶです。新わかめ、莖わかめとともに、この時期ならではの柔らかい食感、磯の香りを楽しむことができます。

めかぶのヌルヌル・ネバネバはフコイダンという成分によるものです。これは血糖値やコレステロールの上昇を抑える効果があり、生活習慣病予防になります。また食物繊維が豊富で便秘に効果があり、低カロリーのためダイエット食品としてもおすすめです。

さっと茹でて、わさび醤油やマヨネーズをつけていただくほか、茹でたものを刻んで汁物や和え物に入れてもおいしくいただけます。冷凍保存も可能です。

出雲産のめかぶで春の味と香りを味わってみてください。



めかぶのふわふわスープ

【材料】 (4人分)

めかぶ	50g
卵	1個
水	3カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1~2
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1
ねぎ	少々

【作り方】

- ① 鍋に水とコンソメを入れ火にかける。沸騰したら酒、塩、しょうゆで味付けをする。
- ② ①に刻んだめかぶと溶き卵を入れ、かき混ぜる。卵がふわっと浮いてきたら火をとめる。
- ③ ごま油をたらして、白ごま、ねぎを散らす。

