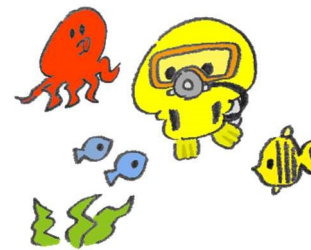


今日の おすすめ

いそ かも ひろ しぜん めぐ
磯の香り広がる、自然の恵み

ミネラルたっぷり、「わかめ」



わかめ



知ってる?



「わかめ」は英語で「seaweed」(海藻)

と呼ばれますが、「Wakame」でも通じ

るそうです。外国では、海藻を食べ

る文化がほとんどないため、のりや

ひじきなども「seaweed」とまとめて

読むそうです。



ワカメは海草類の仲間です。わ

かめにはひふや、のどを丈夫に

して病気に強くしてくれたり、

肌を丈夫にしたり、かみの毛を

黒くつややかにしてくれる働

きがあります。



ちやいろ
茶色いわかめが・・・



みどりいろ
緑色になります！！

ゆでると・・・

うみの中の「わかめ」



このように海の中で大きく育ちま

す。食べる場所によって、「わかめ」「茎

わかめ」「めかぶ」などと呼ばれます。