

め
生のり



今月のふるさと食材は「生のり」です。かつて豊前海ではのりの養殖が盛んにおこなわれており、その数は宇佐市だけでも300軒以上ありました。しかし今では2軒だけとなりました。のりと言えばバリバリのイメージがあるかもしれませんが、生の状態ののりもまた香りがよく、のりの養殖をしている地域でしか食べられない貴重な食材です。

のりの養殖の様子

①10月上旬、海に杭を数千本、立てていく。



②のり網を設置する。



③10月中旬、種牡蠣を使って、のり網にのりの芽を付ける。



のりの胞子を牡蠣の殻に寄生させる方法。養殖の場合、のりは常に海藻の状態にいるわけではないんですね！

④のりを育てる。



⑤11月下旬から2月の間収穫する。



のりの芽が7cm以上になったら収穫！専用のボートを使って網から丁寧につま取ります。この作業はとても寒い海の中でおこないます。

収穫した「生のり」！



⑥給食センターで調理する。



「生のりのみそ汁」として給食に登場します！

のりの栄養

たんぱく質

筋肉をつくるもとになります。

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

鉄

血をつくるもとになり貧血を予防します。

「体をつくる」ための栄養がたっぷり！

のりの生産者…松本さん親子

おいしいのりを
たべてくださいね！