●　あかもくのかきあげ　●

材料（４人分）

ごぼう	１本
にんじん	１/３本
たまねぎ	１/４個
ちくわ	１本
あかもく	大さじ２
卵	１個
小麦粉	１/２カップ
片栗粉	大さじ１
塩	少々
水	大さじ１
油（揚げ油）	適量

作り方

１　冷凍きざみあかもくは解凍しておく。
２　材料を切る。人参（細切り）たまねぎ（薄切り）ごぼう（ささがき）ちくわ（縦半分の斜め切り）
３　小麦粉と片栗粉をあわせて、少し材料にまぶしておく。
４　３の残りの粉と、溶き卵と水をまぜて衣を作っておく。
５　材料を混ぜ合わせ、１８０℃の油で揚げる。油をよくきったら出来上がり。

栄養教諭のコメント

　あかもくは鳥羽の海でとれる海藻のひとつです。冬から春にかけて収穫することができます。生長が早く、１２月には数ｃｍ程度ですが、２～３月には１０ｍ近くにも達します。春先に海面を覆ってしまうので、船の運航を妨げることがあるほどです。あかもくの特徴は「粘り気」と「シャキシャキとした食感」です。粘りのもとになっている「フコイダン」という成分が、健康によいといわれ注目されている食材です。粘り気がつなぎの役目もしてくれるので「卵」を使わなくてもおいしく作ることができ、卵アレルギーの方にも安心です。※卵アレルギーの方は、材料から卵をぬいてください。