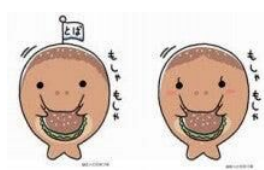


● 手作りあらめ春巻き ●

材料（4人分）

春巻きの皮	8枚
豚肉	40g
しいたけ	1個
にんじん	1/2本
刻みあらめ（干し）	16g
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
さとう	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量



トーバ・トパティ



ジュジュ

作り方

1. あらめを水で戻して、下ゆでしておく。
2. 材料を切る。しいたけ（スライス）にんじん（細切り）
3. 材料をごま油で炒めて、酒、さとう、しょうゆで調味する。冷ましておく。
4. 冷ましておいた具を、春巻きの皮で包む。
5. 油でカラッと揚げる。

栄養教諭のコメント

伊勢鳥羽志摩の特産品「あらめ」という海藻を具にした春巻きです。あらめは、こんぶ科の海藻で、海の中ではわかめのように、乾燥させるとひじきのようなようですが、わかめやひじきよりもやわらかく、とてもおいしい海藻です。あらめは養殖できないため、すべて天然ものであり、あらめなどの海藻が育つ場所を「藻場^{もば}」といいます。

しかし近年海藻が減少していて、その「藻場再生」の取り組みを鳥羽市の一部の学校で行っています。旬は春から初夏にかけてですが、乾燥させて流通しているので、一年中食べることが出来ます。ぜひ作ってみてください。