

# 海藻 レシピ

風間浦村



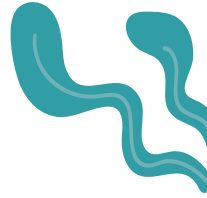
柴田学園大学短期大学部生活科

## 著者

- |        |                      |
|--------|----------------------|
| 北山 育子  | 柴田学園大学短期大学部 生活科 特任教授 |
| 中島 里美  | 柴田学園大学短期大学部 生活科 講師   |
| 宮地 博子  | 柴田学園大学短期大学部 生活科 助教   |
| 三浦 佑奈  | 柴田学園大学短期大学部 生活科 2年   |
| 佐藤 愛結  | 柴田学園大学短期大学部 生活科 2年   |
| 湯瀬 向日葵 | 柴田学園大学短期大学部 生活科 2年   |
| 岸 李月   | 柴田学園大学短期大学部 生活科 2年   |
| 小山内 瑠那 | 柴田学園大学短期大学部 生活科 2年   |
| 堀内 初芽  | 柴田学園大学短期大学部 生活科 2年   |

風間浦産海藻類の販売促進・魅力向上事業  
2023年2月発行

# はじめに



風間浦村は、津軽海峡の豊かな海に面しており、

昔から海藻類は豊富にとれ、その味の深みは格別です。

このレシピブックには、風間浦村の宝物である海藻の魅力が詰まっています。

制作にあたっては、学生が風間浦村を訪問し、地元の漁師の方、海藻を販売している方、

村役場の方などたくさんの人と交流し、海藻について教えていただきました。

地元で採れた様々な海藻の調理法や使い分けなどを知ることで、

アイデアが生まれ、このレシピが開発されたのです。

栄養的にみると、海藻には人間が必要とするすべてのミネラルが含まれています。

レシピブックには、エネルギー、たんぱく質、脂質などの他に、

毎日の食事に不足がちな食物繊維、カルシウムや鉄といったミネラルの含有量も記載されています。

学生は、試作を重ね学生ならではの視点でこれまでにない海藻料理を開発しました。

このレシピブックを手にとっていただき、風間浦村の海藻の良さを知ってもらい、

海藻料理を多くの人に作ってもらえればと願っております。

2023年2月 柴田学園大学短期大学部 北山育子



## 海藻の主な機能性成分とその機能

### フコイダン

食物繊維の一種でこんぶやわかめ、もずくなど海藻の粘着質に多く含まれ、海藻の由来別にフコイダンの構造が異なります。抗がん作用、抗高血圧作用、抗アレルギー作用、抗高血圧症、抗ウイルス作用、抗血栓作用、美肌作用があるといわれています。

### ヨウ素

甲状腺ホルモンの主要な成分で、素干したこんぶに多く含まれています。こんぶのヨウ素は、放射線ヨウ素による甲状腺異常に効果があるといわれています。

### アルギン酸

褐藻に含まれる食物繊維の1種で、水溶性食物繊維であるため、胃で水分を吸って、何倍にも膨れ上がる性質があり、満腹感が得られ食欲の抑制に役立ちます。また、余分な塩分を排出して、血圧を下げる効果もあります。

### フコキサンチン

色素成分(カロテノイド)のひとつで、酸素と結合しやすい特徴を有します。生体内抗酸化作用や抗潰瘍作用のほか、脂肪の燃焼を促し内臓脂肪を減少させる作用などの機能についての研究成果が報告されています。

### カルシウム

主要なミネラルの1つで、骨や歯の形成に必要な栄養素で、欠乏により骨粗鬆症のリスクが高まります。カルシウムは吸収されにくいミネラルで、効率よく利用するにはリンをバランスよく摂取する必要があります。こんぶはカルシウムの含有量が多いうえに、リンとのバランスがよいためカルシウム補給食品として理想的です。

### カリウム

主要なミネラルの1つで、神経伝達で重要な役割を果たしています。こんぶはカリウムの含有量が多く、海藻中トップです。古くからこんぶを食べると血圧が下がると言われていますが、これはカリウムやラミニン(糖タンパク質)による作用と考えられています。

# トマトカプレーゼ in とうろろこんぶ

担当者：湯瀬 向日葵



### point

・とうろろこんぶはオリーブオイルをかけると固まってしまうので、細かく裂くことがポイント。

イタリア料理に和風のとうろろ昆布は合うの？  
と思う人が多いと思いますが、  
とうろろこんぶのうまみチーズにマッチしていておいしいです。

### 材料 (トマト小1個分:4人分)

とうろろこんぶ	12g
トマト (Sサイズ)	1個 (120g)
アボカド	1/2個 (90g)
モッツアレラチーズ	1個 (100g)
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2・1/2
塩	小さじ2/5
パセリ	適量

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	186kcal	カリウム	352mg
たんぱく質	5.5g	カルシウム	107mg
脂質	16.4g	マグネシウム	29mg
炭水化物	6.4g	リン	91mg
食物繊維総量	2.4g	鉄	0.4mg
食塩相当量	0.8g	ヨウ素	0μg

### 下ごしらえ

- とうろろこんぶ …… 細かく手で裂く
- トマト …… 縦半分にして5mm程の薄切り
- アボカド …… 5mm厚さに揃えて薄切り
- モッツアレラチーズ …… 5mm厚さに揃えて薄切り
- aの調味料をよく混ぜ合わせる

### 作り方

- 器にトマトを敷いてとうろろこんぶのをせる。
- 1の上にアボカドのをせ、その上にとろろこんぶを薄くのせる。
- 2の上にモッツアレラチーズのをせる。
- 交互に重ねていき、最後に上からaをかける。



担当者：三浦 佑奈



# ピーマンの ひじき肉詰め焼き

### point

・ピーマンにの内側に小麦粉を多めにまぶして肉だねがはがれないようにする。  
・たれを絡めるときはふたを取って火を強くし、煮詰めると良い。

一般的な家庭料理から発想を飛ばし、  
ピーマンの肉詰めの肉だねにひじきをたっぷり使用してみました。  
ピーマンの味に負けないひじきの風味と酸味のあるたれが  
マッチしています！家庭でも簡単に作れるところが利点です。

### 材料 (2人分)

ひじき(乾燥)	8g	牛乳	大さじ1
ピーマン	2個	卵	1/4個 (15g)
小麦粉	大さじ1	水	50mL
豚ひき肉	100g	中濃ソース	大さじ1
塩	小さじ1/6 (1g)	みりん	小さじ2
こしょう	適量	酒	小さじ2
玉ねぎ	1/4個 (50g)	ごま油	小さじ2
パン粉	大さじ4 (12g)		

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	248kcal	カリウム	581mg
たんぱく質	12.4g	カルシウム	73mg
脂質	14.4g	マグネシウム	50mg
炭水化物	19.8g	リン	114mg
食物繊維総量	3.9g	鉄	3.5mg
食塩相当量	1.4g	ヨウ素	1,805μg

### 下ごしらえ

- ひじき(乾燥) …… さっと洗い、水に10分程浸けて戻す
- 玉ねぎ …… 細かめのみじん切り
- aの調味料を混ぜ合わせておく(たれ)

### 作り方

- ピーマンを縦半分にして種を取り、内側に小麦粉をまぶす。
- ひき肉に塩・こしょうを振り、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵を混ぜてよくこね、ひじきを混ぜる。
- ピーマンに肉だねを隙間なく詰め、余ったものは上にのせるように詰める。
- フライパンに油をしいて熱し、肉を下にしてふたをし、やや弱火で3~4分程焼く。焼き目がついたら返して同様に焼く。
- 火が通ったらaのたれを絡める。

# 海藻の磯部焼き

## ふのり&わかめ二種盛り

担当者：三浦 佑奈



### point

- ・ふのりは洗う程度に戻して、水気を切る。
- ・鶏ひき肉を混ぜ合わせ時は、はんぺんをつぶすようにしてこねる。

ふのり、わかめを入れてみました。  
海藻によって全く違う味がしてどれも美味しいです！  
お好みで違う海藻を入れても良いと思います。  
岩のりで包むことでもとても良い香りが楽しめます。

### 材料 (2人分)

ふのり、わかめ(乾燥)	各2g
鶏ひき肉	70g
ねぎ	1/3本(30g)
はんぺん	15g
卵	1/3個(20g)
塩	小さじ1/6(1g)
こしょう	
水	50mL
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
岩のり	1枚(3g)

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	158kcal	カリウム	269mg
たんぱく質	9.8g	カルシウム	32mg
脂質	9.9g	マグネシウム	41mg
炭水化物	6.8g	リン	97mg
食物繊維総量	1.7g	鉄	0.9mg
食塩相当量	2.1g	ヨウ素	36μg

### 下ごしらえ

- わかめ……………水に5分程浸けて戻し、1cm幅に切る
  - ふのり……………さっと洗い、水気を切っておく
  - ねぎ……………みじん切り
  - はんぺん……………細かくちぎる
- aの調味料を混ぜ合わせておく

### 作り方

1. 鶏ひき肉に塩・こしょうを振り、ねぎ、はんぺん、卵を入れて混ぜ、よくこねて2等分にする。
2. 2等分にしたうちの一方にはわかめ、もう一方にはふのりを加えてよく混ぜる。
3. 丸く形を整える。
4. フライパンにごま油を入れて熱し、ふたをして3~4分程焼く。焼き目がついたら返して同様に焼く。
5. 火が通ったらaの調味料を入れて絡めて照りを出し、盛り付ける直前に岩のりで挟む。



担当者：岸 李月



### point

- ・具材の切り方などによって粘り気の強さは変わるので、混ぜてみて軟らかいようであれば小麦粉で調整する。

刻む・混ぜる・揚げるの3ステップでできるイカメンチ！  
もみのりの香りが口いっぱい広がります！！

### 材料 (2人分・6個分)

もみ岩海苔(岩のり)	10g
イカ	小1杯(120g)
にんじん	1/4本(30g)
玉ねぎ	中1/3個(60g)
キャベツ	40g
卵	1個
小麦粉	40g
塩	小さじ1/5(1.2g)
こしょう	適量
揚げ油	

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	280kcal	カリウム	487mg
たんぱく質	18.8g	カルシウム	56mg
脂質	14.1g	マグネシウム	55mg
炭水化物	22.4g	リン	266mg
食物繊維総量	3.5g	鉄	1.3mg
食塩相当量	1.1g	ヨウ素	119μg

### 下ごしらえ

- もみ海苔(岩のり)……………細かく裂いておく
- イカ……………胴と足を外し、内臓を取って洗う  
水気を除いた胴と足はフードプロセッサーで5mm角程に刻む
- にんじん……………みじん切り
- キャベツ……………5mm角切り
- 玉ねぎ……………5mm角切り

### 作り方

1. ボウルに小麦粉以外の材料を入れ、よく混ぜる。
2. 1のボウルに小麦粉を入れて、かたさを調節する。
3. 生地をスプーンなどで丸くまとめて、170℃の油で表面に焼き色がつき、カリッとしてくるまで、3分程揚げる。

# ふのりのコロツケ



担当者: 堀内 初芽

風間蒲村産のふのりと、  
下北地方で多く生産されるじゃがいもを組み合わせました。  
海藻の匂いが苦手な人でも食べやすいように  
コンソメで風味を付けました。

## point

- ・中身を丸くする時は、空気を抜くようにして手で潰しながら形を作る。
- ・じゃがいもは熱いうちに潰して、ふのりと混ぜる。

## 材料 (2人分・6個分)

ふのり(乾燥)	2g
じゃがいも	小2個(160g)
コンソメ顆粒	3g
湯	大さじ1
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
水	大さじ1
パン粉	大さじ6
揚げ油	

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	211kcal	カリウム	383mg
たんぱく質	5.8g	カルシウム	19mg
脂質	9.4g	マグネシウム	29mg
炭水化物	29.9g	リン	84mg
食物繊維総量	8.2g	鉄	0.8mg
食塩相当量	0.9g	ヨウ素	6μg

## 下ごしらえ

- ふのり(乾燥) … さっと洗い水気を切る
- じゃがいも … 2つに切り分け、ラップに包んで電子レンジで3分加熱する  
その後皮を取り、マッシャーで熱いうちに潰す
- コンソメ … お湯で溶いておく
- 卵 … 割りほぐし、水と混ぜる

## 作り方

- 潰したじゃがいもに、ふのりとお湯で溶かしたコンソメを入れて混ぜる。
- 丸く形を作り、小麦粉→卵水→パン粉の順で衣をつける。
- 170℃の油でキツネ色になるまでカラリと揚げる。

# ふのりの

# 春巻きスティック



担当者: 小山内 瑠那

ふのりとねぎの相性が絶妙で、  
長いもの食感がアワセントになります。  
細いスティック状にすることで食べやすくなりました。

## point

- ・巻くときは、具材が出てこないように端をしっかりと止める。
- ・塩の量はお好みで変えてOK!

## 材料 (2人分)

ふのり(乾燥)	12g
春巻きの皮	3枚
長いも	120g
ねぎ	1/2本(40g)
塩	小さじ1/5(1.2g)
こしょう	適量
揚げ油	

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	207kcal	カリウム	346mg
たんぱく質	3.7g	カルシウム	39mg
脂質	12.5g	マグネシウム	59mg
炭水化物	22.8g	リン	38mg
食物繊維総量	4.4g	鉄	0.6mg
食塩相当量	1.2g	ヨウ素	1μg

## 下ごしらえ

- ふのり(乾燥) … さっと洗い、水に10秒浸けたらすぐに水気を切る
- 春巻きの皮 …… 半分に切る
- 長いも …… 太さ5~7mm、長さ12cmの細切り
- ねぎ …… 斜め薄切り

## 作り方

- 春巻きの皮の真ん中にふのり→長いも→ねぎの順に重ね、上から塩・こしょうを振りかけ、きっちりと巻く。
- 170℃の油で軽く揚げ色が付き、カラリとなるまで5~6分揚げる。

YouTube? 公開中



# 海藻チヤーハン

担当者: 佐藤 愛結



味付けの調味料がポン酢だけでお手軽です。  
海藻が色とりどりで見た目も鮮やか!

## point

- ・ふのりは水で戻さずに、乾燥のまま使用する。
- ・わかめを風間浦村産の「こさるめ」にすると歯ごたえが抜群で美味しい!

## 材料 (2人分)

ふのり(乾燥)	2g
わかめ(乾燥)	2g
ひじき(乾燥)	3g
白飯(茶碗2杯分)	320g
しらす	15g
白ねぎ	1/3本(30g)
サラダ油	大さじ1
ポン酢	大さじ2
白ごま	適量
糸唐辛子	お好み

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	330kcal	カリウム	299mg
たんぱく質	6.5g	カルシウム	53mg
脂質	6.7g	マグネシウム	48mg
炭水化物	64.1g	リン	98mg
食物繊維総量	4.4g	鉄	1.3mg
食塩相当量	1.6g	ヨウ素	676μg

## 下ごしらえ

- わかめ(乾燥)**……流水で洗い、水に5分程浸けて戻す  
水気を絞り1~2cm幅に切る
- ひじき(乾燥)**……さっと洗い、水に7~10分程浸けて戻す  
早く戻したい場合はさっと茹でる
- 白ねぎ**……7~8mm長さに切る  
太い場合は真ん中に切り目を入れると良い

## 作り方

1. フライパンにサラダ油をしいて中火で、しらすと白ねぎを炒める。
2. 1にご飯を入れて、バラバラになるまで炒める。
3. 2に海藻(ふのり・わかめ・ひじき)とポン酢を加え、全体がムラなく色づくまで炒める。
4. 食器に盛り付け、上にお好みで白ごまと糸唐辛子をのせる。



担当者: 三浦 佑奈



# もみ海苔バター

バターの中にもみ海苔をたっぷり練り込むことで  
様々な料理に活用できる海苔の風味たっぷりのバターを作りました。  
そのままパンに塗っても美味しいです!  
トースト以外にもバターライスやパスタなどに使ってください。

## 材料 (2人分)

もみ岩海苔	1/2枚(2g)
バター	50g
ガーリックパウダー	適量
こしょう	適量

## 下ごしらえ

- バター**……常温に戻して軟らかくする
- もみ岩海苔**……ミルで細かくする

## 作り方

1. ボウルにバターを入れて練り、ペースト状にしてもみ岩海苔とよく混ぜる。
2. ガーリックパウダー・こしょうで味を調え、好きな形にして冷やし固める。

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	712kcal	カリウム	124mg
たんぱく質	2.2g	カルシウム	26mg
脂質	81.2g	マグネシウム	14mg
炭水化物	2.0g	リン	44mg
食物繊維総量	1.4g	鉄	0.6mg
食塩相当量	2.0g	ヨウ素	86μg

# とろろこんぶの トマトスープ

担当者：湯瀬 向日葵



トマトの酸味ととろろこんぶのうま味がマッチしていておいしいです。  
とろろこんぶに塩味があるので、塩を加えなくてもおいしいです。

## point

・とろろこんぶが水分を吸いやすいため、  
一緒に入れて煮込むのではなくて  
盛り付けたスープの上に裂いたとろろ  
こんぶをのせる。

## 材料 (2人分)

とろろこんぶ	3g
玉ねぎ	1/6個 (30g)
ベーコン	1/2枚 (10g)
マカロニ (乾燥)	10g
水	カップ2 (400ml)
コンソメ	2g
カットトマト缶	100g
おろしにんにく (チューブ可)	1g

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	59kcal	カリウム	239mg
たんぱく質	2.1g	カルシウム	18mg
脂質	2.2g	マグネシウム	20mg
炭水化物	8.5g	リン	40mg
食物繊維総量	1.6g	鉄	0.4mg
食塩相当量	0.6g	ヨウ素	3μg

## 下ごしらえ

- とろろこんぶ …… 細かく裂いておく
- 玉ねぎ …… 5mm厚さの薄切り
- ベーコン …… 1cm幅の短冊切り
- マカロニ (乾燥) …… 茹でておく

## 作り方

1. 鍋に玉ねぎ、ベーコン、水、コンソメを加えて煮る。
2. 玉ねぎが軟らかくなったら、トマト缶とおろしにんにく、マカロニを加えて弱火で5分ほど煮込む。
3. 器に盛り付け、食べる直前にとろろこんぶをのせる。

担当者：小山内 瑠那、岸 李月

# こんぶと 野菜のスープ煮



こんぶは和食によく使われていますが、  
今回は洋風のスープに入れてみました。  
こんぶの苦手な方でも美味しく頂けます！

## point

・早煮昆布の戻し汁はスープに使う  
ので残しておく。  
・こんぶに含まれる塩味が違うため、  
塩は味を見ながら加える。

## 材料 (2人分)

早煮昆布	2本 (20g)
じゃがいも	小2個 (160g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	中1/2本 (100g)
キャベツ	小1/6個 (200g)
ウインナー	4本 (80g)
早煮昆布の戻し汁	カップ1 (200ml)
水	カップ1・1/2 (300ml)
固形コンソメ	1/3個
塩	適量
こしょう	適量

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	250kcal	カリウム	1,562mg
たんぱく質	9.0g	カルシウム	151mg
脂質	12.8g	マグネシウム	100mg
炭水化物	36.6g	リン	197mg
食物繊維総量	14.1g	鉄	1.4mg
食塩相当量	2.1g	ヨウ素	25.303μg

## 下ごしらえ

- 早煮昆布 …… さっと洗い、水に10分程浸けて戻す
- じゃがいも …… 4等分に切る
- 玉ねぎ …… 3cm幅のくし形切り
- にんじん …… 大き目の乱切り
- キャベツ …… 4cm幅のざく切り

## 作り方

1. 早煮昆布は端から結び目を作り、6cm程の間隔をあけながら連続して結び、結び目の真中を切る。
2. 鍋にaを入れ、早煮昆布、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えて10分程煮る。
3. キャベツとウインナーを入れて10分程煮こみ、具材が軟らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。

担当者：佐藤 愛結

# ひじきココアパイ & こんぷあんパイ



ひじきやこんぷをスイーツとして楽しめます。  
ひじきが苦手な子どもでもおいしく食べることができ、  
鉄補給のために、保育所のおやつにも活用できます。

## Point

・パイ生地は時間が経つにつれて、  
形が崩れやすいため1cm程度に  
切る前に冷蔵庫に保管しておく。

### 材料(各パイシート1枚:20個分)

パイシート(10cm×18cm)	2枚(150g)
卵(のりづけ用)	1/3個
<b>ひじきココアバター</b>	
ひじき(乾燥)	4g
有塩バター	20g
ミルクココア	20g
砂糖	30g
<b>昆布あん</b>	
早煮昆布(乾燥)	1本(10g)
こしあん(砂糖入)	30g

### 20個分の栄養価

#### ひじきココアバター

エネルギー	537kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	37.8g
炭水化物	49.7g
食物繊維総量	4.1g
食塩相当量	1.5g
カリウム	458mg
カルシウム	90mg
マグネシウム	60mg
リン	95mg
鉄	3.3mg
ヨウ素	1,804μg

#### 昆布あんパイ

エネルギー	387kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	20.3g
炭水化物	51.4g
食物繊維総量	5.4g
食塩相当量	1.5g
カリウム	671mg
カルシウム	102mg
マグネシウム	66mg
リン	73mg
鉄	1.2mg
ヨウ素	20,003μg

## 準備

オーブンを180℃に予熱する

## 下ごしらえ

パイシート …… 常温に10分程おき、伸ばす

### ひじきココアバター

ひじき(乾燥) …… 水に7~10分程浸けて戻す

有塩バター …… 常温におき、ペースト状に練る

### 昆布あん

早煮昆布(乾燥) …… さっと洗い、水に20分程浸けて戻し、  
戻し汁ごと圧力鍋に入れ、昆布が浸る  
ぐらいまで水を加え軟らかく煮る  
(指でつぶれるぐらい)

## 作り方

### ひじきココアバター

1. 戻したひじきを乾煎りして水気を飛ばし細かく刻む。
2. 鍋に1と砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたらミルクココアを入れて冷ましておく。
3. 冷めた2とペースト状のバターを混ぜ合わせる。

### 昆布あん

1. 軟らかく煮た早煮昆布をフードプロセッサーにかけ  
て細かくする。
2. 2とこしあんを混ぜ合わせる。

### 包み方

1. パイ生地(縦10cm×横18cm)を縦13cmに伸ばし、  
ひじきココアバターまたは昆布あんをまんべんなく  
塗る。
2. 手前と奥の両端から中心(縦13cmの中央)に向かって  
折りたたみ、表面に卵液を塗り(のりの役割)、さらに  
2つに折りたたみ、棒状にする。
3. 厚さ1cmに切りクッキングシートをしいた天板に並べ、  
180℃のオーブンで15~20分間焼く。

