

『のり』についてのお話^{はなし}

きょう 今日^{きょう}のふるさと発見ランチは、くわな 桑名^{くわな}でとれた「のり」です。

くわな 桑名^{くわな}の のり は、きそさんせん 木曾三川^{きそさんせん}の かつこうぎょじょう 河口漁場^{かつこうぎょじょう}でつくられています。ゆた えいようえん 豊かな栄養塩^{ゆた えいようえん}のおかげで、ふうみゆた 風味^{ふうみゆた}豊かな質^{しつ}のよい のり として知られています。かいがん あさ 海岸^{かいがん}の浅い^{あさ}ところに さおだけ 竿竹^{さおだけ}をさして くてい 固定^{くてい}し、そこに のり のタネをつけた あり 網^{あり}をはって ようしよく 養殖^{ようしよく}する、でんとうてき 伝統的^{でんとうてき}な方法^{ほうほう}でおこなわれています。

あり 網^{あり}をはってから やく にち 約40日^{やく にち}で じゅうかく 収穫^{じゅうかく}できるくらいに そだ 育ちます。しゅうかく 収穫^{しゅうかく}した のり は かんそう あじ 乾燥^{かんそう}・味つけ^{あじ}などの かつこう 加工^{かつこう}をして、わたしたちの きゅうしよく とうじょう 給食^{きゅうしよく とうじょう}に登場^{とうじょう}します。

のり のやく ぶん 約3分の1^{やく ぶん}は しょくもつせんい 食物繊維^{しょくもつせんい}です。しょくもつせんい 食物繊維^{しょくもつせんい}といえば、ちよう ちょうし ととの 腸^{ちよう ちょうし ととの}の調子^{はたら}を整^{はたら}える働き^{はたら}があります。そのほかに はつ ぶんしつ 発がん物質^{はつ ぶんしつ}などを たいがい はいしゅつ 体外^{たいがい はいしゅつ}に排出^{はたら}する働き^{はたら}もあるといわれています。また、のり のしょくもつせんい 食物繊維^{しょくもつせんい}は やさい ぶく 野菜^{やさい ぶく}に含まれる しょくもつせんい 食物繊維^{しょくもつせんい}と ちが じゅうなん 違い^{ちが じゅうなん}柔軟^{じゅうなん}で、い かべ ちよう かべ きず 胃^{い かべ}の壁^{ちよう かべ}や 腸^{ちよう}の壁^{かべ}を傷^{きず}つけることなく おだ せいちょうさよう 穏やかな整腸作用^{おだ せいちょうさよう}を行^{おこ}います。

きょう 今日^{きょう}は 「てま てま 手巻きごはん^{てま てま}」です。ごはん と たまご やき 焼^やきなどの ぐさい 具材^{ぐさい}を のり で まい 巻^{まい}いて 食べ^たましょう。

