

# DO YOU KNOW? HIROME

## ひろめ



東紀州ヒロメ養殖協議会



発行元：東紀州ヒロメ養殖協議会  
(H28.3 5,000)

伊勢神宮から熊野三山をめざす唯一の道、熊野古道伊勢路。

その周辺漁村で昔から食べられていた『ひろめ』は、

独特の食感と他に類のない大きな一枚葉の珍しい海藻です。

その特徴をいかして、巻いたり、包んだり、

様々な用途に利用できる新感覚の食材として注目されています。





# シャキシャキの食感、とろみが特長 低カロリー、豊富な食物繊維も嬉しい 血圧上昇抑制機能、抗酸化機能も（三重県工業研究所調べ）

- ・旬なら、生（1～4月）
- ・いつもなら、乾燥品や塩蔵品（長期保存可）



## 【ひろめ】

わかめの近縁種で、全国でも限られた海域に分布します。

最大で1mほどに生長し、1枚の広い葉、やわらかでとろみがあり、独特の歯ごたえが特長です。

収穫時期は1月～4月で、生のヒロメが店頭に並ぶのは、春の風物詩です。わかめと同じように使えます。



### 酢の物

わかめとの違いが食感にでます。



### 包み蒸し

葉が大きいからできます。栄養も旨みもふうじこめていただけます。



### しゃぶしゃぶ

見た目も磯の香りも楽しめます。