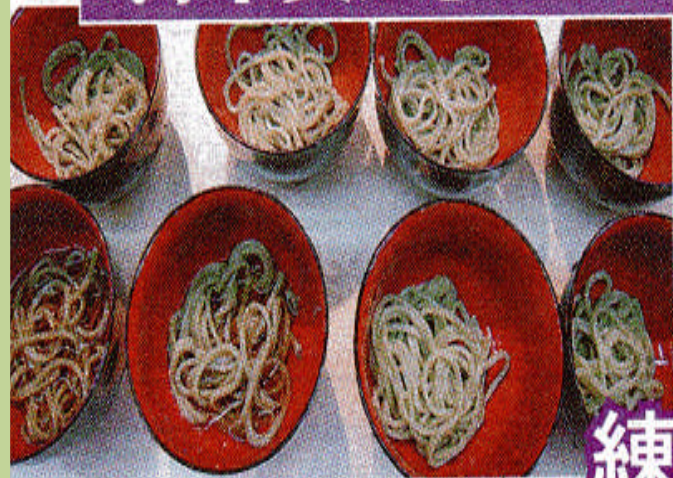


# 残したい日本の食遺産

暑い夏には冷たい麺料理が一番だ。つるつると喉越しよく、さっぱりと食べられる麺は日本人の国民食。麺が嫌いという人はめったにいないだろう。

今回おすすすめするのは「海草美人」という健康麺だ。淡いオリオリグリーン色をした乾麺で、かなりの細麺。海洋深層水で海苔とワカメを練り込んであり、手にとって表面をよく見ると、麺の中に緑色の破片がしっかりと見える。袋を開けると強い海藻のにおい。海苔よりワカメの香りのほうが強いだろう。沸騰した湯の中で7、8分ゆがき、冷水

## 「海草美人」神奈川県三浦市

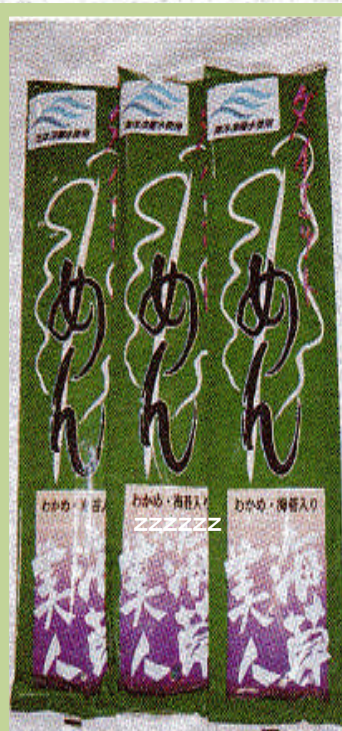


### 海洋深層水で海苔とワカメを練り込んだ健康麺

で洗ったらオシケイ。できあがりにはツヤのあるグリーンで、もちもちと弾力性がある。袋の裏書きを見る

と、ふつうの干しうどんが100gあたり348kcalに対し、海草美人は303kcalと45%少ない。糖質も100gあたり7.8gと少なく、反対にカルシ

食べ方はいろいろ。つけ汁を用意して、もりそば風に食べるのが基本だが、ほかにチャシューや錦糸卵をのせて冷やし中華風にしたり、ドレッシングと生野菜を合わせてサラダに、また吸い物の具や鍋の種にして、まったりと違和感がない。麺として、海苔として、ワカメとして使えるのだから一石二鳥の食材でもある。



☆取り寄せるなら……  
〈藤水フーズ〉神奈川県三浦市晴海町19-98 ☎046・881・0853  
●200g入り6袋2400円

「三浦ブランド商品」のひとつでもあり、パンフレットには、筑波大学名誉教授・西澤一俊さんの推薦の言葉も載っているのだから、十分すぎる

### 高血圧や高血糖、便秘に効く

製造元のある三浦市は、マグロの水揚げで知られる三崎港を控えている。港の周囲にはうまいマグロを食べさせる専門店がたくさんあるの、ドライブがてらにどうぞ。(嶺上旭二フードジャーナリスト)