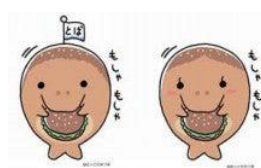


● 手作りあらめ春巻き ●

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。