

## Q & A わかめの違い

Q 我が家では、お味噌汁に入れる時は「乾燥わかめ」を、キュウリとわかめの酢の物などを作る時は、「塩蔵わかめ」を使っています。日頃何気なく使ってるそれらのわかめの違いは何でしょうか。



A わかめは、加工方法により、大きく分けて「生わかめ」、「塩蔵わかめ」、「乾燥わかめ」の3種類になります。



### ●生わかめ

海から採取したそのままの生鮮わかめ又はそれを湯通ししたものです。手に入るのは、わかめの旬である晩冬から初春の時期だけですが、豊かな風味とシャキシャキした食感が楽しめます。日持ちしないので、冷蔵なら2～3日で食べきりましょう。

### ●塩蔵わかめ



主に、生鮮わかめを湯通しして塩漬けたものです。塩抜きと水戻しが必要ですが、生わかめにより近い風味と食感が楽しめます。ほぼ1年中出回っており、賞味期限は3ヶ月から6ヶ月程度で、一般的には冷蔵で保存します。

### ●乾燥わかめ

湯通し塩蔵わかめや生わかめを乾燥したものです。賞味期限は6ヶ月から1年程度で、常温保存できますが、直射日光に当たると変色するため、冷暗所に保存します。



### <乾燥わかめいろいろ>

カットわかめ:塩蔵わかめを洗って塩抜きし、細かくカットして乾燥したもの

素干しわかめ:生鮮わかめを干したもの

板わかめ:生鮮わかめを板状に干したもので、山陰地方の特産品

灰ぼしわかめ:生鮮わかめに草木灰をまぶして干したもので、鳴門地方の特産品

### 1. わかめの下処理

生鮮わかめは、水洗いして沸騰したお湯に入れ、色が変わったら氷水につけます。

塩蔵わかめは、約3倍に増えることを想定して、使う分量を取り分けます。

次に、たっぷりの水に5分ほど浸し、その間に2～3回水を換えて戻します。

乾燥わかめは、約10倍に増えることを想定して、使う分量を取り分けます。

次に、たっぷりの水に5～10分ほど浸して戻します。

わかめは、水をしっかり切った方が美味しくなります。また、水に浸す時間が長いと、柔らかくなりすぎたり、ぬめりが出てくるので、注意してください。

### 2. わかめのお勧め料理

生わかめや塩蔵わかめは、わかめが主役の汁物、酢の物や海藻サラダに使ったり、そのままポン酢などで楽しむのがお勧めです。乾燥わかめは、汁物に入れる場合、戻す必要がないので手軽に使えます。

