

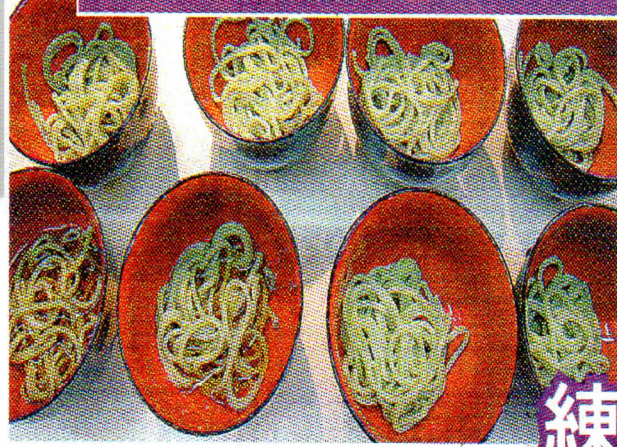
残したい日本の食遺産

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

で洗ったらオーケー。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、ふつろの干しうどんが1000g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、反対にカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類や、食物繊維が干しうどんよりぐーんと多い。さらにビタミンB₁、B₂も豊富。高血圧や高血糖、便秘などに悩む人は常食していると徐々に効能が表れること間違いなし。三浦商工会議所（神奈川県三浦市）が選ぶ「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。だから、十分すぎるほどのお墨付きだ。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もまったく違和感がない。麺として、海苔として、ワカメとして使えるのだから一石三鳥の食材でもある。健康をうたう麺をほかにくつか知っているが、あまり味のよい商品にはお目にかかれなかった。海草美人ははつきり言える。うまい麺である。

☆取り寄せるなら……
 <藤水フーズ>神奈川県三浦市岬陽町2-18 モンステラ101
 ☎ 046・881・0853
 1袋 200g入り(2人前)

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で、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）