

チガイソ

函館近辺では「サルメン」、特に春先の若いものは「コザルメン（コザラメ）」と呼ばれています。

ワカメの仲間で、昔は「エゾワカメ」とも呼ばれていました。最近では沿岸地域でしか食べられない貴重な海藻で、煮ても溶けにくいので、汁物の具などによく使われます。

コンブやワカメよりも、ビタミンB1、B2、B12やアミノ酸を多く含み、栄養バランスの良い海藻です。



油いため

【材料】（2人分）

チガイソ 40g
天かま 1枚
サラダ油 大さじ2
調味料
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ2



【作り方】

- ①天かまと水でよくもどしたチガイソを、食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンで①を炒め、チガイソが柔らかくなったら調味料を加えて、出来上がり。

カヤモノリ

本州では「ナノリ」や「ムギワラノリ」の名で呼ばれている高級品ですが、北海道ではほとんど食べられていません。

一般的な海苔と同じように食べることができますが、注目すべきは含まれる鉄分です。ヒジキの2倍の鉄分と鉄分の吸収を助けるビタミンCが多く含まれています。



煮物

【材料】（3人分）

カヤモノリ 20g
さつまいも 400g
水 300cc
サラダ油 大さじ2
調味料
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ3
塩 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ1



【作り方】

- ①さつまいもと水でよくもどしたカヤモノリを、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、さつまいもを炒める。
- ③さつまいもの色が鮮やかになったら、カヤモノリと水を入れ、煮立ったら調味料を加えて煮る。
- ④さつまいもに火が通ったら、出来上がり。

クロバギンナンソウ

「ミミ」、「ホトケノミミ」と呼ばれ、昔は障子の貼るときに使う糊の原料として使われていました。コリコリとした食感が特徴で、沿岸地域では昔から、味噌汁や酢の物で食べられていました。

海藻類にはあまり含まれていないタウリンやシトルリンという成分が含まれています。



酢の物

【材料】（2人分）

クロバギンナンソウ 25g
きゅうり 15g
調味料
砂糖 小さじ1と1/2
塩 少々
酢 少々
しょうゆ 大さじ2



【作り方】

- ①クロバギンナンソウは水でよくもどし、硬いところは切る。沸騰したお湯でさっとゆでてから水で冷やし、ザルにあげて水気を切る。
- ②きゅうりを輪切りにし、塩もみして水気を切る。
- ③①と②を器に盛り、合わせた調味料をかけて出来上がり。