たまご通信 その43

海苔のおいしさ

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

金色の目が愛らしいキンクロハジロ。全身まっ黒で顔のまん中とくちばしだけが白いのが、何かくっついているように見えるオオバン。たくさん冬の川辺にやって来てにぎやかだった。彼らが夏の営巣地に帰りはじめると、空気が温んできて街路が色づき出す。おにぎりを持って春を探しに出かけたい気分である。海苔の香りを楽しみながら戸外で食べるのは格別。

ところで、普段の食卓で海苔がおいしく感じられないことがあるのはなぜだろう…と調べているうちに謎が解けてきた。

パリパリ海苔 しっかり海苔

パリパリ海苔は黄緑色で歯切れが良いから、巻いてすぐ食べる手巻きずしに向く。旅館の朝食の海苔、アツアツご飯にのせて口に入れると、パリンと砕けて香りとうま味が広がる。パリパリ海苔は、干潮時に日光に当ててやわらかく育てた海苔で、有明海や三河湾で多く養殖される。

一方、しっかり海苔は青緑色で厚くしっかりした歯ごたえ。水につけてもすぐには崩れないのでラーメンに入れたり、おにぎり、巻きずしに使われる。時間が経ってしっとりするほどにうま味が出てくる海苔である。しっかり海苔は、海面下で養殖するから厚くてかため、東京湾や瀬戸内海で多く育てられている。商品にどちらかの表示はないから、産地で選ぶか、お店の人に聞いてみよう。

吸水しておいしくなる海苔

海苔にはグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸と三大うま味成分がそろっている。その中でイノシン酸は吸水することでうま味が出てくるので、少し古くなったものやキズ海苔でも水に溶かせばごちそう海苔に変身する。

海苔と卵のスープ　鶏ガラ出汁を煮立てて醤油味で調えたら、海苔を煮溶かして片栗粉でとろみ付けをする。溶き卵を流し入れて小ネギとごま油を少し加える。深いうま味と香りは思いの外…。

海苔ペーストで洋風メニュー　海苔はブイヨンに溶かして、ペースト状にしておくといろいろなメニューにアレンジできる。ジャムやソース代わりに使うとよい。

海苔ペースト（バター醤油風味）　海苔全型2枚／お湯大さじ5杯／固形ブイヨン4分の1個／バター5㌘／醤油小さじ2分の1杯。小鍋に湯を沸かしてブイヨンと海苔をちぎって入れ、余熱で溶かす。バターと醤油を加える。保存は冷蔵庫で10日、冷凍も可。バターと醤油を塩少々とオリーブ油小さじ1杯に変えてもよい。トーストやクラッカーに塗ってカナッペ。海苔ペーストとサーモンのトーストサンド。鶏ソテーやパスタソースにも。

低エネルギーでビタミン・ミネラルが豊富な海苔を新しい定番に加えてみよう。

参考文献：『栄養と料理』2016年5月　女子栄養大学出版部

鵜の木・雪谷支部「春のつどい」

組合員さんの出し物で盛り上がりました

3月18日㈯、鵜の木2丁目会館で、鵜の木・雪谷支部「春のつどい」を行い、参加者は40人で楽しく交流しました。ハーモニカ・あじさいコーラスの合唱・職員による出し物などでおおいに盛り上がりました。最後に福引き抽選会を行いました。

参加していただいた皆さんありがとうございました。

映画『校庭に東風吹いて』大田上映会に600人 アプリコ大ホール

2月16日㈭、映画「校庭に東風吹いて」の大田区上映会が取り組まれ、午後・夜間の2回で約600人の方が来場されました。区内のさまざまな団体・個人とともに実行委員会をつくり、事務局を城南保健生協が担いました。

この映画は新聞の連載小説を、映画「アンダンテ　稲の旋律」の金田監督が製作した作品です。格差と貧困が拡がる今の子どもたちを中心に、教師役の沢口靖子さんが、さまざまな制度を活用して困難を打開していく感動の物語です。ぜひ多くの皆さんにご覧いただきたいと地域上映会を企画しました。感動的なコメントがたくさん寄せられ、その一部を紹介します。

挨拶する高橋実行委員長

●私も場面緘黙の子を3回受け持ちました。話さなくてもみんなと同じに思ったり感じたりしていました。毎日の日記で心を通わせていました。学校で朝ごはんを食べさせた子もいました。子どもたちは、本当にたくさんのことを背負って生きています。〝安心して〟〝自分らしく〟いられる場所＝学校であってほしいと願います。

●特別支援学校で教員をしています。手をさしのべる子どもがたくさんいて、さらに複雑な家庭や学校環境で息切れすることもありますが、この映画を思い出し、種を撒いて待ちます。

●とても心に染み入る映画でした。心の描写がていねいに描かれていて印象的でした。こんな教育ができたらすばらしい日本になると思います。

増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力お願いします。

●「増資（1口＝1000円）」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。

●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部（3762−0266）まで。

事務局からのお知らせ

① お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日〜12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります（生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月〜3月の期間は申請できません）。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています

医療費のお支払いにお困りの方はご相談ください

《対象となる方》
経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

《対象事業所・問い合わせ先》
大田病院　03-3762-8421（医事課　小林）
大田歯科　03-3762-0418（小川）
大森中診療所　03-6404-2301（長澤）

＊大田病院医療相談室でもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください

第6回「東日本大震災復興支援と原発ゼロをめざすつどい」

日時：4月16日(日)
午前11時〜午後2時
会場：大田区立新宿小学校 第2グラウンド
お問合せは
大田区労協　3731−1261
大田労連　3734−3503

「憲法を考える」映画上映のご案内

5月18日(木) 午後6時45分〜
ドキュメンタリー映画「いのちの森 高江」
監督：謝名元　慶福（じゃなもとけいふく）
映画終了後、トーク「沖縄の今を語る」開催

5月25日(木) 午後6時45分〜
中村哲医師の活躍を描くドキュメント
「アフガンによみがえる緑の大地」
復興に武器はいらない
映画終了後、ペシャワール会事務局長福元満治さんのトーク開催

会場　大田区民ホールアプリコ・小ホール
入場料　各500円（高校生以下無料）
主催：「憲法を考える」映画上映実行委員会
事務局：大田九条の会
お問合せは　080-2025-3799（美原）まで

福祉タクシー　らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金（1回300円）と時間指定予約料金（1回につき1,000円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
（営業所へお問い合わせください）
営業時間　午前7時〜午後7時
受　付　午前9時〜午後5時
日曜日定休

本社営業所
TEL 3763-0204　FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
(URL)　http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4−18−3 tel. 3298−2421
大森薬局	大田区大森中1−22−1 tel. 3298−4901
うのき薬局	大田区鵜の木2−2−9 tel. 5482−8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1−24−16 tel. 5714−4193
みつぎ薬局	品川区西品川2−6−4 tel. 3493−1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6−6−5 tel. 5720−5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3−9−18 tel. 5762-8568