

かわなん Café 2月号

発行：川崎南エリア

問合せ：組合員活動推進課

電話：045-470-6863

2024 年度活動テーマ:キラキラ☆ノリノリ♪知って感じて一石三豚

試食あり♪海苔の食べ方考えよう！



神奈川県漁業協同組合連合会の方々を講師にお招きして海苔の学習会を開催しました。



お魚ソーセージ海苔巻

丸餅シュレッドチーズ海苔巻

海苔ほうれんそうスープ

★海苔の栄養素

ビタミン K：カルシウムと共に取ると骨粗鬆症の予防に。
ビタミン B12：タンパク質やDNA の生成をサポート。貧血予防に効果的。

鉄：酵素を運ぶ役目。タンパク質やビタミンCと合わせて食べるとよい。

EPA：動脈硬化を防ぐ。

食物繊維：腸内環境を整え、便秘を予防。血糖値の上昇を抑えます。



養殖のようす

養殖では海面に張った網で育てます



加工のようす

温暖化による海水温の上昇は深刻です

海苔の生育期は11月～4月頃、この時期に海水温が下がらないと成長ができないのです。



試食したパルの商品と生産者カードの紹介もしました。



海苔はうまみの食材です。

昆布のグルタミン酸、干しいたけのグアニル酸、鰹節のイノシン酸、3種の相乗効果で強い旨味を感じます。

定例会のご紹介



川崎南エリアでは月に一度、宮前センターにて商品や産地のことを学んだり、企画の打ち合わせなどを行っています。

商品の試食もあり、12月には「こだわり酵母食パンのオープンサンド」を試食しました。メンバーお手製のチキンハムも添えました。



川崎南エリアブログはこちら

イベント情報やエリア活動の様子も発信中！
ぜひチェックしてみてくださいね♪

両面見てね