

# 元気はつらつ！ ニラ料理のご案内

梅雨に入るとジメ~とした天候の中、体調を崩す方も出てくるかと思えます。栄養たっぷり、体力もつくアルギットニラについてご案内します。毎日の食事にアルギットニラを使用したおかずを添えて、元気はつらつで夏を迎えましょう！！

## 【アルギットニラとは？】



収穫時期：6月～10月

アルギットとは、ノルウェーの沿岸など北海に育つ海藻を粉末に加工したもので、アルギン酸、多糖類、ミネラルなどを豊富に含んでおり、これを肥料に使うと、土壌中の微生物を増やすことから、土壌活性化、農産物の品質向上に役立つと言われている資材です。

黒部産のアルギットニラは、緑があざやかで葉が厚く大きく、甘味が強いのが特徴。

## 【アルギットニラを使用した料理】



### ☆ニラの味噌焼き☆

材料：ニラ、小麦粉、米粉、味噌

米粉を混ぜているため、食感はもちりとしており、味噌だけで味付けを行います。



### ☆ニラのおぼろ巻き☆

材料：ニラ、シラス、紅ショウガ  
焼き海苔、薄焼き卵

焼き海苔と薄焼き卵の上に茹でたニラとシラス、紅ショウガをのせて巻いた物。ニラをふんだんに使用していますが、薄焼き卵と紅ショウガの味がアクセントになり、ニラの味が強すぎず、野菜の甘みを感じられる一品。



### ☆ニラの肉巻き☆

材料：ニラ、ニンジン、豚肉のスライス

ニラとニンジンの甘みを肉がしっかりと包み込み、肉の香ばしさと野菜の甘みが引き立つ一品です。肉の表面に塗ったオイスターソースが隠し味。



### ☆ニラの醤油漬け☆

材料：ニラ、塩昆布、醤油

昆布の塩味と醤油がしっかりとニラにしみ込んだ一品。食感を生かすために茎の部分を使用します。漬け込み過ぎないように、時間を短めにしましょう。



### ☆ニラとシーチキンの和え物☆

材料：ニラ、ニンジン、シーチキン、  
酢、砂糖

酢の酸味がニラの甘みを引き立たせ、シーチキンとよくからんで、全体的にさっぱりとした味の一品。

この他にも、チヂミや卵焼き、スープに入れたり、天ぷらにするなどして食べてもおいしいので、どんどん料理レシピを増やしてってください。