

お魚のことをもっと知ろう！

ワカメ



撮影場所：唐戸市場内（相田鮮魚店）

漢字 「若布」

特徴 日本では馴染みの深い海藻。全長は1mを超えて大きくなる。古くは食用の海藻を布（メ）といい、その若いまだ小さいものという意味から若布（ワカメ）という名称となったと言われる。冬から春にかけて生のワカメが市場でも売られる。食物繊維など多くの栄養素を含み低カロリーであるため健康食品、ダイエット食品としても人気がある。

旬 冬から春

小売相場 1kg 600円程度

食べ方 酢の物、サラダ、味噌汁など。