

函館名産

人気沸騰

がごめ昆布

函館

ここがすごい!!

がごめ昆布の**効果**

「フコイダン」「ラミナラン」「アルギン酸」などのねばりの成分が、大変豊富に含まれ、色々な生活習慣病の予防に働きかける効果があると期待され、注目を浴びている。



バラエティ番組「秘密のケンミンSHOW」で紹介されてから更に注目度アップ!

函館周辺の限られた海域で主に生育している。

籠の目に似た突起模様凸凹が特徴で、「がごめ昆布」の名前の由来となっている。

フコイダン・ラミナランという成分には、「免疫機能を高める」「肝臓機能の向上」「胃粘膜保護・炎症抑制」など。

アルギン酸は、塩分を効率よく体内から排出するので、「血圧を下げる」「血中コレステロール値を下げる」「血糖値の上昇を抑える」「便秘の改善」などと、期待が大きいです。

召上がる方

■基本

お好みの量のがごめ昆布に浸る程の水を入れ10分以上おき、よく混ぜてだし醤油やポン酢をかけてお召上がりください。

■薬味として

水で戻さず醤油とみりんに漬けてよく混ぜ、冷や奴や納豆等の薬味としてもおすすめです。

■アレンジ

お味噌汁・酢の物・浅漬けに一つまみ入れ、混ぜてお召上がりください。また、大根おろしと和えるのは特におすすめです。おにぎりの海苔のかわりにまぶしても。

■保存方法

ビンや缶等に乾燥剤を入れておきますと1年程保存できます。