

フノリについて

1 フノリについて（布海苔、布苔、布糊）

フノリ属にはマフノリ、フクロフノリ、ハナフノリなどがある。マフノリはホンフノリと呼ばれ、マフノリ、フクロフノリなどは食用とされる。岩礁海岸の潮間帯上部で、岩に付着器を張り付けて生息する。日本全国の海岸で広く見られる。



2月から4月にかけて採取期で、天日乾燥されたり少量は生のまま、または塩蔵品として出回ったりす

る。岩場についている根元から採ると砂が混じることがあるので、先の方を採りたい。

近年、ダイエット食品として注目され、多糖質（フノラン）に抗がん作用があるとか血中コレステロールを下げる作用があるなど、フノリの成分を使った健康食品なども開発されている。

一方、古くには食用よりも糊としての用途のほうが主であった。フノリをよく煮て溶かすと、ドロドロの糊状になる。漆喰しっくいの材料として強い壁を作るのに役立てられていた。

特に織物の仕上げの糊付けに用いられる用途が多く、「布糊」という名称はこれに由来する。また、相撲力士の廻しの下につける下がりふのりを糊付けするのに用いられたりもする。

その他、フノリの粘液は洗髪や化粧品の付着剤としての用途もある。また、和紙に絵具や雲母などの装飾をつける時に用いられることもある。 出典：フリー百科事典『ウィキペディア』

2 フノリレシピについて（おいしくいただくコツ）

時間がたつと、フノリはとろとろするので、シャキッとさせたい方は、火を通しすぎないで下さい。お好みですが海藻なので、余り火を通しすぎない方が美味しいです。乾燥フノリを使う場合は、水で戻してお使い下さい。みそ汁やラーメンに入れたり、サラダやフノリ天ぷらにしたりも美味しいですよ。

