

コンブとワカメは、どちらがうの

かたち 形がちがう

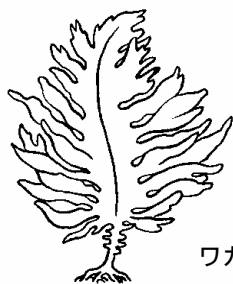
ワカメは、日本では、^{だんりゅう}暖流が近くを流れる九州から^{ほっかいどう}北海道の^{にしかいがん}西海岸にかけて、^{あさ}やや浅い^{かいてい}海底から^{すこ}少し深い^{ところ}所までにある、^{いわ}岩などの^{うへ}上に^は生えています。全長^{ぜんちよう}1～2メートルぐらいに^{おお}まで大きくなり、^ね根、^{くき}くき、^は葉の部分^はが、^ははっきりわかる^{かたち}形をしています。

コンブは、^{とうほく}東北、^{ほっかいどう}北海道などの^{さむ}寒い海で、ワカメより^{ふか}やや深い^{ところ}所にある、^{いわ}岩などの^{うへ}上に^は生え、^{ほそなが}細長い^{おび}帯のような^{かたち}形をしているのが^{とくちょう}特徴です。根、^ね短いくき、^{なが}長い帯のような^{おび}葉で^は形ができていて、^{なが}いちばん長い^{しゆるい}種類の^なナガコンブなどは、^{ぜんちよう}全長30メートルにもなります。

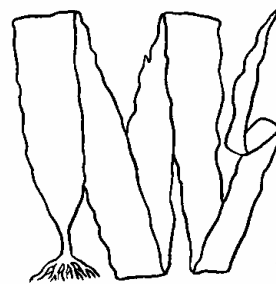
コンブもワカメも、^{もく}コンブ目という^{おな}同じグループに入っていて、さらに^{はい}細かい^{こま}仲間分けで、^なコンブとワカメのグループに分かれるというぐらい、よく似ています。

み せいぶん おお コンブは、うま味成分が多い

ワカメとちがって、^{りょうり}コンブは料理の^ほだしをとるのに、なくてはならないものです。干した^{み せいぶん}コンブは、^{さん}うま味成分の^{おお}グルタミン酸を多く^{ふくみ}ふくみ、^{いんげん}ヨードや^{からだ}カルシウム、^{たいせつ}カリウムなど、^{にんげん}人間の^{からだ}体に^{たいせつ}大切な、^{おお}ミネラルなども^{おお}たくさん^{ふくみ}ふくんでいます。ワカメも、^{おお}ミネラルは多く、^{かい}海^{なか}そうの中では、^{むかし}いちばん、^た昔からよく^た食べられています。(監修・矢野 亮)



ワカメ



コンブ

