



## モズクって、いったい、何なの

### そのまま食べられる海そう

潮が引いたとき、浅い海になるあたりによく生えている、かつ色の海そうに、ホンダワラやツルモの仲間があります。モズクは、これらの海そうの体の上にくっついて、30～40センチメートルにまで成長する、海そうです。色は黄かつ色か、緑かつ色で、北海道の一部をのぞく、日本各地の海岸、とくに、わんの内側によく育ちます。

### すじょうゆで食べる

モズクは、細い糸のようなものが、たくさん枝分かれしたような海そうで、やわらかく、ねばねばしています。冬から夏にかけてよくしげりますが、ふつうは、春にとったものを、すじょうゆ（すと、しょうゆを混ぜたもの）をかけて、食べます。

モズクは、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどをたくさんふくんでいる上、ビタミンCやビタミンAのもとになるカロチンなどもふくんでいて、体によい食べ物です。

最近、海にロープをはって、モズクの養殖も行われています。（監修・矢野 亮）



モズク



ホンダワラ



ツルモ

