

アサギソウ科の海藻類で、アサギソウと似た見た目が特徴的だが、アサギソウより海面の層は分厚く、食感も異なる。栄養学的にはアサギソウに近い。

乾燥物は青い糸状の海藻類で、乾燥中に海苔でよく乾燥してはいない緑色のもの



掲載元：  
くわっちーおきなわ

県産食材情報②

アーサ  
(ヒトエグサ)

- ・ 海辺の春を彩る、若草色のカーペット
- ・ 干潟の自然を生かした養殖アーサ
- ・ どんな料理にも合うシンプルな味わい

沖縄の春の風物詩、アーサ。海辺を若草色に彩り、1月～4月にかけて収穫されます。旧暦3月3日の「浜下り」には、潮干狩りやアーサ採りにと海へ出かける人も多いのではないでしょうか。

沖縄では普段の食卓のみならず、祝いや法事、年中行事などさまざまなシーンで重宝されてきました。琉球王朝時代の本草書※「御膳本草(ぎょぜんほんぞう)」にもアーサを示す記述があり、数百年以上前から健康のために食されていたと考えられます。※ 医食同源の考え方から、薬となる植物についてまとめた専門書

ところで、「アオサ」と「アーサ」の違いをご存じですか? 「アオサ」はアオサ科の海藻で、青のりや一般的なあおさがこれに含まれます。一方、「アーサ」は沖縄方言で、植物学上の分類はヒトエグサ科。和名も「ヒトエグサ」で、細胞が1層であることに由来します。細胞が2層のアオサ科と体のつくりで区別されているのですね。



画像提供：アーサの安里



収穫



拡販洗浄



異物除去



※商工会特産品フェア「ありんくりん市」で受賞

2022  
県知事賞※

北中城村の「アーサの安里」では、アーサの養殖から加工、販売まで手掛けています。

アーサについてもっと知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

アーサの安里

☎ 090-1366-8448

HP <https://r.goope.jp/a-sanoasato>



県産アーサの一大産地・北中城村では、中城湾の干潟を活用してアーサの養殖がおこなわれています。

旧暦8月15日をめどに種付けすると、約1カ月後には発芽するそう。ウミンチュたちが、海の環境を見ながら養殖網を陸に上げて洗浄し、さらにしっかり張り直すなど大切に管理しています。

収穫されたアーサは、村内の加工場で攪拌洗浄されたあと、砂やわずかな小石も人の手で丁寧に取り除かれます。産地の豊かな自然と人々の思いがこもったアーサが、私たちの食卓に届けられるのです。

成分表100g中 (素干し)	
炭水化物	46.3g
食物繊維	44.2g
カリウム	810mg
カルシウム	920mg
カロテン	8500μg
葉酸	280μg

日本食品用準成分表  
2020年版(8訂)より

腸内環境を整える食物繊維やミネラル(カルシウム・カリウム)はもちろん、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンが多く、皮膚や粘膜の健康や美肌・病気予防も期待できます。

赤血球の合成を助け「造血のビタミン」とも呼ばれる葉酸も豊富。

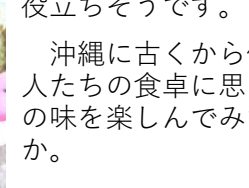
スープや天ぷらのほか、ほかの味を邪魔しないのでピザや Pasta などのトッピングにもピッタリ。好きな具材と合わせて、いろいろなお料理に活用できます。

冷凍アーサや乾燥アーサなら一年中手に入り、保存もできるので便利。おかずや具材がもう一品ほしいときにも役立ちそうです。

●Click the picture



アーサとツナのくるくるヒラヤーチー



ゼッポレ(アーサ入り揚げピザ)

沖縄に古くから伝わるアーサ。昔の人たちの食卓に思いを馳せながら、旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

レシピ掲載元：おきレシ



令和4年度 学校給食における県産食材利用促進事業 委託事業者

株式会社 マイファーム

沖縄オフィス (佐久本・重光)

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

mail [sakumoto@myfarm.co.jp](mailto:sakumoto@myfarm.co.jp)

tel 075-746-6213

fax 075-746-6214

