

# パリッと!兵庫のり

とってもおいしい!のレシピ

ここではのりが活やくするメニューをしようが、いします。  
 ※実は全部自分で考えました。

## ①のりチーズのトースト

作り方

- ①食パンの上にピザ用チーズをのせる
- ②トーストする
- ③④にやきのりをお好みの量をちぎって入れる

ざいりょう (材料)  
 ・食パン (1枚)  
 ・やきのり (味付けのりでもOK)  
 ・ピザ用チーズ (スライスチーズでもOK)

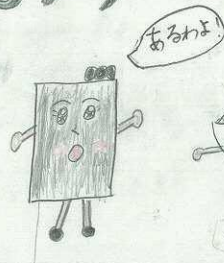
## ②のりたまごかけごはん

作り方

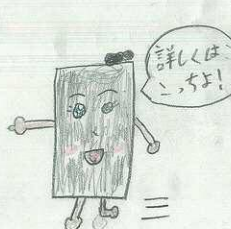
- ①ごはんに対しておかわり入れる
- ②③にやきのりをお好みの量をちぎって入れる

ざいりょう (材料)  
 ・ごはん  
 ・生たまご (温泉たまごでもOK)  
 ・やきのり (味付けのりでもOK)

①



②



神戸大学附属小学校  
 出席番号 12

兵庫のり以外のりに負けないくらいおいしいです。  
 ふだん兵庫のりを食べない人も兵庫のりを食べてみて  
 ください。

海で...



干出

海で付いた  
のり以外の  
物を見取りのり  
たぬにします



網洗い

工場で...



かくはんタンク

海水をろ過  
するためにします



水あらい



いぼつじよきま①



ミンチ



のり調整



すすぎ

のりがバス  
カヌカに染  
たりがた  
くなるとす  
るのをさします

のりが十分に  
かかるとよく  
かかるとよく  
かかるとよく

のりに付く  
大きなカヌカ  
のりさします

コラム  
 のりごうま味

今や世界の言葉となった「うま味」  
 うま味成分としてよく知られているのは、  
 魚腥節に含まれるイノシン酸、昆布に含  
 まれるグルタミン酸、椎茸に含まれるグ  
 ニル酸などです。これらのうま味成分は、  
 チーズやトウモロコシなどの食品に含  
 まれていて、中でものりにはイノシン酸、  
 グルタミン酸を全て持ち合わせていて、  
 うま味が強い。この天然のうま味成分  
 が、他の調味料とは異なる味を持  
 っていることが知られています。

検査場で...

人の目でのりの  
色、つやをかん  
にんします。



脱水



かんそう



いぼつじよきま②



のり検査



けんさ増へ



けんさ増へ



けんさ増へ



けんさ増へ

兵庫のりはどこが  
おいしいの？  
 兵庫のり焼のりで食べて  
 みたら、パリッとしていて  
 こはしきもあるってとてもお  
 いしかったです。

**のり栄養学**  
 とろろ昆布  
 のりにはビタミンCが豊富に含  
 まれています。このビタミンCは、  
 免疫力を高め、風邪を予防する  
 効果があります。  
 また、のりのビタミンCは、  
 鉄分の吸収を助ける働きがあ  
 ります。  
 食物せんい  
 のりの含有率は、食物せんい  
 のりを上回るほど豊富です。  
 食物せんいは、腸を蠕動させ、  
 便秘を予防する効果があります。

**のりに付く  
大きなカヌカ  
のりさします**  
 鉄分は、血液の  
 成分であり、鉄分不足  
 になると、貧血や鉄欠  
 乏性赤血球症の原因  
 となります。鉄分は、  
 肉類や魚類、豆類、  
 緑黄色野菜などに含  
 まれています。  
 のりには、鉄分が豊富  
 に含まれています。  
 のりには、鉄分が豊富  
 に含まれています。  
 のりには、鉄分が豊富  
 に含まれています。

**安心安全な  
のりを作るために  
必要なこと**  
 1. 原料の選定  
 2. 洗浄工程  
 3. 乾燥工程  
 4. 検査工程  
 5. 包装工程