

## 宮津体感モニタリング第2回

### ～養老地区で採れる旬の海藻アカモクをモニタリング～

今が旬のアカモクの採取方法やアカモクを使った郷土料理を体感するモニタリングを開催します。ぜひ、ご参加ください。

アカモクとは  
冬に旬を迎えるホンダワラ科の海藻です。アカモクに含まれる食物繊維はアルギン酸やフコイタンが主体で、いわゆるネバネバ成分です。これらの成分には免疫力を高めたり、ガンの抑制効果があるとして研究が進められています。



画像提供元：京都府水産事務所

と き 2月25日(土)10時から12時頃まで  
※9時50分現地集合、昼食後解散

と ころ 里波見公民館（京都府宮津市字里波見 623 番地）  
与謝天橋立インターより約20分



※駐車場は別途連絡します。

内 容  
○地元漁師からアカモクの採取方法について説明  
○水産事務所からアカモクの養殖事業について説明  
○地元の方とアカモクの料理をつくる。  
・アカモクの下処理、湯がき、冷却  
・アカモクを使った料理教室  
・アカモク料理など地元食材を使った昼食  
・昼食後、解散

定 員 15名（先着順）（宮津体感モニタリング部への申し込みが必要です。）

参 加 費 2,000円（昼食代含む）

申 込 2月22日(水)までに別紙申込書に記入の上、申し込みください。

申込・問合せ 宮津農水商工観連携会議事務局（宮津商工会議所内）☎45-1106