

## モズクペーストの作り方（フコイダンの効率良い摂取）

周超音波研究所・周鮮魚 Shuzou Arakaki <http://syuzou.awk.jp>



原料は生モズク（冷凍生モズクでもよい）を利用します  
写真のモズクは沖縄県南城市奥武島5月収穫の70パーセント完熟（超音波検査データでの評価）素材を使用  
超音波データ動画 [http://youtu.be/iQHKL\\_j\\_A6c](http://youtu.be/iQHKL_j_A6c)



生は成長（完熟の場合孢子を出して抜け殻になる）するので、熱湯で固定（絞め）します



熱固定されると美しい緑に変色します  
へばりついてた異物が分離しますので水きりの時はざるに手で少しずつ取り分けていきます



### フコイダンの効率良い摂取

フコイタンは分子量の非常に大きい多糖類です。生物利用は効率悪いのでそれなりの加工方法を推奨いたします

ミキサーに入れ、水：つけだれ：調味水などをモズクが浸る程度に添加します

15秒程度で攪拌粉碎します（攪拌は好みに応じて調整）



このようにクリーミーなモズクペーストが出来上がりました：三倍酢などを添加すると吸収良くなるといわれています

どのように賞味するかは、食卓のメニューに応じてアレンジください

保存は小分けして冷凍保存します