

ノロゲンゲ (ミスウオ・ミスベコ)



体は鱗がなく、寒天状で、肉質はとても柔らかいです。本名はノロゲンゲですが、福井ではミスウオとかミスベコとよばれています。

海底に生息し、底引き網で漁獲されます。お吸い物で食するとおいしいです。

栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
生	66	87.9	7.2	3.7	0.2	—

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
生	280	120	20	Tr	0.3	—

ビタミン

	A:レチノール (μ g)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μ g)
生	10	Tr	0.14	2	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16~18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください