

2017.7.29

三陸のわかめを使って

場所・築地食まちスタジ

主催・一般社団法人地域振興協会

共催・国産水産物流通促進センター

・日本わかめ協会



1. きざみわかめのおにぎり

塩蔵わかめ（一人分 5g 見当） 白ごま ごはん 軽く茶碗一杯

① わかめはさっと洗って固く絞り、細かくきざむ。

② ごはんに①を混ぜ、白ごまをかける。

2. わかめの天ぷら 4人分

わかめ（戻したもの）・50g 桜エビ・大2（10g） ねぎ・1本（60g） 揚げ油・適量

① わかめは十分に水を切ってから適当に切る。

② 小麦粉、卵、水で衣を作り、わかめ、桜エビ、ねぎを加えてかき揚げにする。

③ 小鍋にだし、しょうゆ、みりんを入れ一煮立ちさせ、天つゆを作り、大根おろしとともに添える。

沖縄料理（モズクの天ぷら）

もずく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小麦粉、卵、本だし、塩、牛乳、揚げ油

3. 磯焼き卵 4人分

卵・4個 生わかめ・40g にんじん・40g ちりめんじゃこ・30g

三つ葉又は青ネギ・20g 砂糖・大20g 塩・3g 油・15g

① わかめは水洗いして細かく刻む。にんじんは短めの千切り、ねぎを小口切り切る。

② ボウルに卵を割りほぐし①とちりめんじゃこ、を混ぜ、好みの形に焼き上げる。

4. わかめときゅうりのナムル 4人分

塩蔵わかめ・20g きゅうり・2本

たれ（しょうゆ・大2 砂糖・大2 白いりごま・小2 酢・小1と1/2

ごま油・大1 長ネギの小口切り・大1 にんにく・少々 赤唐辛子・1本）

① わかめは塩抜きし、水けを切って一口大に切る。

② きゅうりは一口大の乱切りにする。

- ③ にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
④ たれの材料をすべて合わせて混ぜ、食べる直前に①と②を加えて和える。

5. わかめと鶏ハムのサラダ 4人分

塩蔵わかめ・20g 鶏ハム・150g きゅうり・2本 トマト・中1個
ポン酢・適量

- ① わかめは塩抜きし、さっと熱湯にくぐらせて水に取り、食べやすい大きさに切る。
② 鶏ハムは適当な大きさに切る。
③ きゅうりは薄切りにし、軽く塩（分量外）をしてしぼる。トマトは1.5cm角に切る。
④ すべての材料を混ぜ合わせ、ポン酢で和える。

6. わかめスープ 4人分

わかめ（もどす）・40g 豚もも肉・80g ネギ・1/2本 白ごま・大1
水・4カップ 酒・大1 胡麻油・小1弱

- ① わかめは適当な大きさに切る。豚肉は細く切る。ねぎは小口切りにする。
② 鍋に水、スープの素を入れて煮立て、肉を加えアクを取りながら煮る。
③ わかめを加え、味を調えごま油を落とす。器に盛り、煎ったごまとねぎを振り込む。

7. わかめグラタン 4人分

わかめ（もどす）・80g むきえび・80g あさりむき身・40g イカ・80g
フランスパン・80g (バター・50g 小麦粉・40g 牛乳・600cc)
白ワイン・30g 塩・小1 コショウ・適宜 粉チーズ・大1 パン粉・大4
塗りバター・8g

- ① 戻したわかめを一口大に切り、熱湯をかける。えび、あさり、きざんだイカは白ワインをふりかけ、さっと火を通す。
② バター、粉、牛乳でホワイトソースを作り、①の材料を入れて、塩、コショウで味を調える。
③ グラタン皿にバターを塗り、フランスパンの薄切りを並べ②をのせ、パン粉と粉チーズを振り、230度のオーブンで焦げ目をつける。

