

# 茅ヶ崎 旬のえぼしわかめ レ・シ・ピ!

茅ヶ崎の海に揉まれて育った「えぼしわかめ」は、肉厚で歯応えがあり、風味豊かな逸品です！旬の味覚を、ぜひご賞味下さい。

## 茅ヶ崎えぼしわかめレシピ

生わかめの葉部を、茹でてから用いて下さい。

- **酢味噌和え** 茹でて小口切りにしたイカか地ダコにわかめを加え、酢味噌で和えます。
- **酢の物** 小口切のキュウリや茹でダコに刻み生姜を加え、三杯酢で味付け。キムチの素でピリ辛風も◎
- **海藻あっさりサラダ** わかめに細切りにした大根や緑野菜を加え、好みのドレッシングで。
- **冷しゃぶ** 茹でた薄切豚肉と水に晒した薄切玉ねぎと、わかめを盛り付け、ごまだれでいただきます。
- **わかめの中華スープ** 鍋に湯を沸かし、スライスした椎茸を入れ、中華だし鶏がらスープで味付けし、ゴマ油を少々加える。火を止める直前に溶き卵を混ぜ入れ、ゴマ、刻みネギ、ワカメを入れて火を止める。
- **味噌汁** わかめは火を止める直前に入れます。味噌汁にメカブとろろをトッピングするのもお勧めです。
- **麺類にも** うどんや蕎麦、ラーメンに加えても、磯の風味と鮮やかな緑の色合をお楽しみいただけます。



## 茎わかめレシピ

茎わかめは低カロリー＆食物繊維が豊富なヘルシーな食材で、コリコリとした食感が魅力！サラダや佃煮、キンピラで、おいしく召し上がれます。

- **佃煮と煮物** 薄くスライスして、酒・砂糖・みりん・醤油を加えて煮詰める。煮崩れしないので、大豆や大根の煮物に加えてもおいしいです。

- **キンピラ** 茎わかめを5cm 大に細長く切り、細切り人参やシラタキと共に、フライパンにゴマ油をしいて炒め、砂糖・醤油各大さじ1、みりん小さじ1を絡めます。七味やゴマをかけていただきます。

- **キムチ漬** 茹でた茎わかめを真空タッパかジップロックでキムチの素に漬込み、冷蔵庫で半日寝かせます。「梅酢」や「きゅうりのキュウちゃん」で漬込んでも、おいしいですよ。おつまみに最適！

## お手軽＆簡単！生わかめレシピ

生わかめはサッと茹でるだけ！葉はしゃぶしゃぶかお刺身、茎はサラダ、メカブはトロロ、わかめ1本で3つの味覚を楽しめます。

★葉部はしゃぶしゃぶかお刺身で！  
サッと湯通ししてポン酢かゴマダレに浸すしゃぶしゃぶ、茹でてから冷やしてわさび醤油で頂くお刺身は生ワカメでしか味わえない旬の味覚です！

★茎 コリコリ新食感！  
茎わかめのサラダ 1～2分サッと茹でて、マヨネーズで味付け。シンプルながら、コリコリとした食感を楽しめます。

★めかぶ ネバネバとろろ！  
サッと茹でて包丁で細かく刻む。カツオ節やネギを加え、醤油か麺つゆで味付け。



## 生わかめの保存方法

葉は茹でてから、茎は佃煮にして、メカブは茹でてから刻んでトロロにしてから、小分けに密封冷凍保存できます。（葉部の塩蔵は裏面参照）

# 自家製「塩蔵わかめ」の作り方 ～生わかめの保存に～



①鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、生わかめをサッとゆでます。色が変わればOK、30秒ぐらいです。何回かに分けて少しずつゆでましょう。



②流水で十分に冷やします。



③中央の茎(くき)を取り除きます。茎の太い方を持ち、葉をそぐようにします。茎はマヨネーズで味付けするサラダや、佃煮等で召上がれます。



④葉の部分は、水気をしぼった後、わかめ1キロあたり食塩約300gを加えて、よく混ぜ合わせます。



⑤塩を混ぜたままザルの上で「おもし」を乗せて丸1日ほど置き水分を十分に抜いた後、よくしぼります。



⑥ビニル袋に小分けして冷蔵庫または冷凍庫で保管します。冷蔵庫でも数ヶ月保存できます。食べるときは、塩を洗い流した後、冷水に1分間ほどつけます。塩分はほとんど残りません。



**佃煮** 薄く切ってサッと茹で、酒・砂糖・みりん・醤油を加えて煮詰めます。

**きんぴら** 茎わかめを細長く切り、人参やコンニャクと共に、ゴマ油で炒めて味付けし、七味やゴマをふりかけます。