



## つくりかた



1, いらりこでだしをとる。



2, もずくを洗って、沸騰した湯に入れて、ザルにあげて水を切る。

3, もずくを食べやすい大きさに切る。



4, みょうがをせん切りにする。

5, だし汁に薄口醤油と酒、塩で味をつける。

6, もずくをお椀に入れて、あつあつにした汁を注ぐ。

7, せん切りにしたみょうがを飾る。

## 9

### もずくのお吸いもの

もずくは褐藻類モズク科の海草で、黒褐色の粘滑質です。冬から初夏の頃にかけて、ホンダワラや他の海藻に巻きつき生育します。若いものが美味しく磯の香りのよいものが良質です。もずく料理としては酢の物が最も一般的ですが、吸い物やみそ汁にしても、もずくの口あたりがよく、おいしいです。

#### 材料 [4人分]

もずく・・・80g  
 みょうが・・・少々  
 だし汁・・・4カップ  
 薄口醤油・・・少々  
 塩・・・少々  
 酒・・・少々

#### もずくの保存方法

その1：洗ってからそのまま生の状態で冷凍をする。食べる時に自然解凍をする。

その2：洗ってから塩をして冷蔵庫で保存をする。

その3：酢・砂糖・生姜などで味付けをして、1食分ごとに冷凍をする。食べる時に自然解凍をしてから使う。