



つくりかた



1, なまこは水洗いし、縦に2つに切る。



2, 両端を切り落とし、内臓を取り出す。身の内側にある白い粘膜のようなものを指でこすりながら洗い流す。



3, 5 mm位の薄切りにする。



4, 大根をおろし、なまこと混ぜ、調味料を加え、和える。盛る時にせん切りにした柚子ともみ海苔をかける。

16

なまこ酢

材料

なまこ・・・200g
大根・・・250g
砂糖・・・大さじ2
薄口醤油・・・小さじ1
酢・・・大さじ2強

コリコリとした歯ごたえが特徴の『なまこ』。海士では冬になるとなまこがよく採れ、節分にはなまこを食べるといふ風習もあります。酢の物として食べることが多いナマコですが、隠し味に味噌を入れても美味しいそうです。なまこには赤なまこと青なまこがあり、赤なまこの方が硬いと言われています。

なまこの豆知識

ナマコは日本や中国で昔から食べられている。日本で主に食用とされるナマコは体の色からアカ・アオ・クロの3種に分けられる。旬は初冬とされ、日本では酢の物として食べることが多く、味よりはコリコリとした独特の食感を楽しむ食べ方をされる。腸などの内臓を塩辛にしたものはこのわたと呼ばれ、ウニ・からすみ（ボラの卵の塩漬け）と並んで日本三大珍味のひとつとされる。905年編纂の『延喜式』にも記述があり、ナマコの利用法としては1,000年以上の歴史を持つ。中国では乾燥させた干しナマコとして利用するのが一般的である。