



つくりかた



1, ワカメを洗い、沸騰した湯に入れてゆがく。色が変わったらザルにあげる。

2, 1のワカメを水につける。茎が大きい場合は、茎から葉をはずす。(しばらく水につけておくと、えぐみがとれる。)

20

わかめの辛子和え

2月から3月、4月にかけて、ふんわり柔らかいワカメができます。時期が遅くなると、ワカメに小エビがつくことがあります。この小エビのことを『わっかり』と言う地区もあります。

材料 (4人分)

生ワカメ 300g
砂糖 大さじ1と1/3
酢 大さじ1と2/3
薄口醤油 . . . 大さじ1強
辛子 小さじ1弱
ごま 適量



3, ザルにあげて水を切り、絞って、食べやすい大きさに切る。



4, よく絞って、三杯酢と辛子で和え、最後にごまを振る。

ワカメ料理

辛子酢みそ和え . . . 茹でてから、辛子を入れ、酢みそで和える。

茎の佃煮 茎を細く切って、みりん、醤油を加えて煮る。

ふりかけ ワカメを乾燥させて、細かく砕き、七味・砂糖・ごまを入れて油で炒める。

