

生海苔のレシピ（3品）

木更津金田の浜活性化協議会

「生海苔の三杯酢」

- ① 生海苔（300g）を水洗い後、よく脱水する。
- ② 生海苔は、食べやすい長さに調理鋏や包丁でカットする。
- ③ お酢 150 cc、醤油 75 cc、発酵調味料（本みりん）30 cc、砂糖 5～6 杯（大さじ）をボールに入れ混ぜておく。
- ④ 食べやすい長さ（大きさ）にカットした生海苔 300 g を「保存容器」に入れ、用意した三杯酢③を生海苔に加え、しばらく冷蔵庫で味をなじませる。（カットは調理鋏が便利です）
- ⑤ 1 時間程で食べられますが、1 昼夜、冷蔵庫で保管すると生海苔が柔らかくなり、味も馴染んで美味しく召し上がれます。

※生海苔は、消化しにくい商品です。

食べすぎに注意しましょう。

※冷蔵庫に保管しますが、「生もの」ですので 1 週間程度で食べきりましょう。

※三杯酢のお酢・醤油・砂糖等の分量は、各家庭で工夫してみましよう。

（もう少し酸っぱくしたければお酢を、甘くしたければ砂糖を加えるなど）

「生海苔の佃煮」

- ① 生海苔（500g）を洗浄・選別・脱水する。
- ② 醤油 160 cc、砂糖 80 g、
発酵調味料（本みりん又は酒）20 cc、水 60 cc、を鍋に入れ、いちど沸騰させる。
- ③ 生海苔 500 g を入れ、弱火で焦げないように、混ぜながら煮込んでいく。
- ④ 熱いまま「ビン」に詰めるか、自然冷却する。
- ⑤ 温かいご飯とお召し上がりください。

※市販の「蕎麦つゆ」で煮込むのも可能で簡単です。

※細かく刻んだ「根生姜」を入れると更に美味しくなります。

「生のり汁」

- ① 生海苔適量を洗浄・脱水し、食べやすい長さに調理鋏や包丁でカットする。
- ② 味噌汁を作り、生海苔をいれ一煮立ちさせると海苔の香りが豊かになります。

※お好みで味噌汁に「豆腐・油揚げ」を入れても美味しく召し上がれます。

◎その他のメニューは・・・ネット検索で ⇒