

商品紹介

生産者の顔が見える 鳴門わかめ

鳴門海峡
本日
天気晴朗



ここが
GOOD!



- ★生産者を福池和由さんに限定
- ★赤穂の天塩で仕上げた塩蔵品
- ★最も生に近く、うまみたっぷり

22198(ムソー)

鳴門産塩蔵わかめ

315円(税込価格)

300円(本体価格)

100g

【原材料】
わかめ(鳴門産)、
食塩

日配品 要冷蔵



鳴門の福池和由さんが生産した原藻わかめを湯通しし、保存のため食塩(赤穂の天塩)をまぶしたものです。乾燥させていない生わかめですので、水で戻す必要がなく、水洗いで塩を落としてすぐ使えます。湯通ししているため鮮やかな緑色に仕上がっています。最も生に近い状態ですので、うまみも沢山含まれます。※食塩含有量30%

●塩抜きのコツ

適量の塩蔵わかめを容器に入れ、水を十分に入れて2~3分間浸します。水を完全にさらずに、ザル等に引き上げておきます。2~3分で水分がわかめに浸透し、肉厚で歯ごたえの良いわかめに戻ります。塩抜き後、そのまま酢の物や海草サラダに。味噌汁等に入れるときは、熱を加え過ぎないように。

塩抜き前



塩抜き後



マクロビオティック・アレンジ わかめ料理

(レシピ&画像提供：正食協会)

わかめと切干大根の二杯酢和え

■材料(6人分)

切干大根… 30g、ごま油… 少々、だし昆布… 3cm角1枚、干しわかめ… 5g、A(醤油大さじ1/2、米酢大さじ1、だし汁大さじ2~3)、タカの爪… 少々、貝割れ大根… お好みで

■作り方

- ①切干大根はさっと洗い、少量の水に浸けて戻し、軽く絞っておく。
- ②ごま油で①を炒め、①の戻し汁を含めた水をひたひた程度に加える。だし昆布を差し込み、薄醤油味(分量外)に煮含める。
- ③干しわかめはさっと水にくぐらせ、小口切りにし、②に加えてさっと煮る。
- ④Aをあわせ、二杯酢をつくる。粗熱を



とった③をタカの爪と共に和える。
⑤器に盛り、お好みで貝割れ大根を添える。

さっぱり千切りサラダ

■材料(4人分)

A(だし汁240cc、薄口醤油30cc、みりん30cc)、玄米酢… 18cc、キャベツ… 80g、生わかめ… 120g、長芋… 160g、トマト… 1個、塩… 適量

■作り方

①鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、ボールに移して冷やす。冷めたら玄米酢を

- 加える。
- ②キャベツは千切りにして水にさらす。
 - ③生わかめはお湯にサッとくぐらせた後、冷水につけて水気を切る。
 - ④長芋は皮をむいて千切りにし、サッと水洗いする。
 - ⑤器に水気を切った②③④を盛り付け、お好みの加減で塩をふる。
 - ⑥くし切りにしたトマトを添え、①をかける。

