

## ★生ワカメのゆで方★

- ①生ワカメは水でしっかりと洗う。(小さなゴミや小型の生物がついている場合がある)
- ②葉の先の固い部分は切り捨てる。茎の部分も鍋に入りやすい大きさに切る。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- ④沸騰したお湯にワカメを入れる。色が鮮やかな緑色になり茎の中心部分も緑になったら取り出し、水にさらす。葉と大きな茎は別々にゆでる。
- ⑤水にさらしたワカメをざるにあげ水を切る。

※ゆですぎると色が黒くなり風味も落ちてしまいますので注意!

生ワカメは日持ちしない(冷蔵庫で2~3日程度)ので早めに食べるようにしてください。

---

## ★ワカメの保存方法★

<塩蔵ワカメ> 冷蔵・冷凍にて3か月~半年保存可能

塩蔵ワカメは冷凍するよりも長く日持ちがするのでたくさんのワカメを保存するには最適の方法です。塩蔵ワカメにすればおいしく食べられます。

- ①ゆでたワカメの茎と葉を分ける。茎の両側に指で切れ込みを入れ、指でこそぐように引っ張る。
- ②茎と葉の部分に分け水気をしぼる。塩を全体にまぶし、ざるに入れて一昼夜置く。
- ③ワカメから出た水分を捨て、再び水気をしぼり、塩を全体にまぶしたら、重しをして冷蔵庫などの涼しいところで一晩置いておく。
- ④水分が抜けて固くなっているのを確認し、おい塩をしてチャック付き密閉袋に入れて保存する。

塩蔵ワカメの作り方動画はこちらからどうぞ!→

<https://youtu.be/zLBBY-uiPGk>



<冷凍保存> 2~3か月保存可能

ゆでたワカメを使い切れる分量に分けてチャック付き密閉袋に入れて、冷蔵庫へ。手などで少し切れ目を入れておくと冷凍のまま割って使うことができ便利です。早めに使い切るようにしましょう。

---

## ★ワカメのレシピ★

とれたてワカメの「しゃぶしゃぶ」

●材料(3人分(便宜上3人分としましたが、すべてお好みでOK))

ワカメ(生)…食べたいだけ、水菜…1/2株、長ねぎ…1本、白菜…3枚、

かつおだし…4.5カップ(お好みで)、豚・ロース薄切り…300g、ぼん酢やめんつゆ適宜

- ①かつおだしを用意する。
- ②白菜は芯と葉を分け、芯は薄くそぎ切り、葉は食べやすい大きさに、水菜は4~5cm幅、長ねぎは斜め薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③生ワカメはキッチンばさみで茎と葉を分ける。葉を食べやすい大きさに切る。(茎は佃煮や天ぷらに!)
- ④長ねぎ、白菜を入れて火を通す。生ワカメ、水菜、豚肉はしゃぶしゃぶして、さっと火を通し、お好みのたれでどうぞ!

※茶色いワカメをお湯につけると…あっという間に鮮やかな緑色に変身!磯の香りとシャキシャキとした食感が最高です。タレはポン酢、めんつゆの他、ゴマだれやスイートチリソースなどお好みでご用意下さい。だしもお好みで、あごやいりこでもおいしいです。

## シラスとワカメの混ぜご飯

### ●材料(3人分)

釜揚げシラス…50g、ワカメ(ゆで)…30g、すりごま…適量、塩…少々、ご飯…3膳

- ①ゆでたワカメの水気をしっかりしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②炊き上がったご飯にワカメ、すりごま、塩を入れて混ぜる。
- ③②にシラスを入れて、身が潰れないようさっくりと混ぜ合わせる。

※子どもも大人も大好きなシラスとワカメを使ったレシピです。

## 茎ワカメの佃煮

### ●材料(作りやすい分量)

ワカメの茎(生)…500g、濃口しょうゆ…100cc、みりん…75cc、酒…75cc、ざらめ糖…100g  
(やわらかく仕上げるには水 50cc を足す。)

- ①ワカメの茎を真水に浸して 30 分塩抜きをする。
- ②熱湯でサッとゆがき、水にさらす。
- ③斜めに 5mm 幅くらいにスライスする。
- ④調味料を鍋に入れ、ざらめが溶けるまで加熱し、溶けたらワカメの茎を入れる。(強火)
- ⑤ワカメの茎全体が煮汁に浸かったら、落し蓋をして煮詰めていく。(中火)
- ⑥水分が 1/4 くらいになってきたら混ぜながら 1/6 くらいになるまで煮詰める。最後まで煮詰めると仕上がりが硬くなる。
- ⑦ザルにあけて余分な煮汁を切り、保存容器に移す。

※調味料分量はお好みで。戻し干し椎茸やごまなど入れてもおいしくいただけます。

## 茎ワカメの天ぷら

### ●材料(3人分)

ワカメの茎(生)…100g、打ち粉(天ぷら粉)…適量、天ぷら粉…適量、水…適量、揚げ油…適量

- ①ワカメの茎は水でよく洗って、熱湯でサッとゆがき、水にさらす。
- ②ワカメの茎を 3~4cm の短冊に切る。
- ③打ち粉の中に②を 3~4 本ずつ入れ、薄くまぶす。
- ④③に水で溶いた天ぷら粉をつけ、180℃の油で、衣がカラッとするまで揚げる。

※天ぷらは塩味と旨味が衣に閉じ込められてすごくおいしいです。

---

今回はワカメについて下処理の方法とレシピを紹介させていただきました。

当団体では、大阪湾でとれた魚介類を使ったレシピ本『大阪湾のお魚みんな食べる?』を発行準備中です(2020年3月末完成予定)。シラスとワカメの混ぜご飯と茎ワカメの天ぷらはレシピ本にも掲載しています。本が出来上がりましたら、団体HPでお知らせしますので是非見てくださいね。