



# 長井名産★塩蔵わかめ&茎わかめレ・シ・ピ!

かながわブランド 長井名産「塩蔵わかめ」「茎わかめ」は、長井地先の豊かな海と陽の光が育んだワカメです。収穫したとれ立てわかめを加工し、塩以外の添加物は一切使っていないので、安心してお召上がり頂けます。長井の漁師、こだわりの逸品をぜひご賞味下さい。

## 長井名産★塩蔵わかめレシピ

長井の塩蔵わかめ製品は肉厚で、シャキシャキとした歯応えと風味豊かな逸品。水に2分間浸して塩抜きし、切り分けてから調理して下さい。

● **酢味噌和え** 茹でて小口切りにしたイカか地ダコにわかめを加え、酢味噌で和えます。

● **酢の物** キュウリや小口切の茹ダコ、刻み生姜を加え、ポン酢で。キムチの素でピリ辛風もお勧め。

● **海藻あっさりサラダ** わかめに細切りにした大根や緑野菜を加え、お好みのドレッシングで頂きます。

● **冷しゃぶ** 塩抜きしたわかめに茹でた薄切豚肉と晒した薄切玉ねぎを盛付け、ごまだれで頂きます。

● **わかめ中華スープ** 鍋に湯を沸かし、スライスした椎茸を入れ、中華だし鶏がらスープで味付けしゴマ油少々を加える。火を止める直前に溶き卵を混ぜ入れ、ゴマ、刻みネギ、ワカメを入れる。

● **味噌汁** わかめは火を止める直前に入れます。メカブとろろをトッピングするのもお勧めです。

● **麺類にも** うどんや蕎麦、ラーメンに加えても、磯の風味と鮮やかな緑の色合を楽しめます。

★ **保存方法** 密封して冷蔵保存して下さい。



## コリコリ新食感! 茎わかめレシピ

最近人気急上昇なのが新名産の茎わかめ。

茎わかめは**低カロリー&食物繊維が豊富なヘルシーな食材\***で、コリコリとした食感も魅力。茎わかめ製品は、2-3月限定の「湯通し茎わかめ」と冷蔵・冷凍で日持が効く「塩蔵茎わかめ製品」があります。「塩蔵茎わかめ」は水で3回洗ってからたっぷりの水に1時間浸し、塩抜きしてから調理して下さい。



**茎わかめは低カロリー&食物繊維が豊富!** 日本食品標準成分表 100g 相当のエネルギーと食物繊維総量

● 塩蔵茎わかめ; エネルギー 15kcal/食物繊維 5.1g 塩蔵わかめ(葉); 11kcal/3g

○ 陸上の野菜と比べても、キャベツ; エネルギー 23kcal/食物繊維 1.8g、大根 18kcal/1.3g

- **湯通し莖わかめのサラダ** 「湯通し莖わかめ」をざく切りしマヨネーズかゴマダレで和えます。和風がお好みの方は、カツオ節、刻みネギをのせポン酢で。シンプルにコリコリ新食感を楽しめます。
- **塩蔵莖わかめの中華風サラダ** 塩抜きした塩蔵莖わかめと人参を細切りにして、モヤシと共に茹で、冷水で冷やす。水気を切って、ごま油と中華ドレッシングで和え、ゴマをふりかけて頂きます。
- **佃煮と煮物** 薄くスライスしてサッと茹で、酒・砂糖・みりん・醤油を加えて煮詰めます。莖わかめは煮込んでも型崩れしないので、大豆や豚バラ、大根等の煮物に加えても、おいしく召上がれます。
- **莖わかめの炒め物** フライパンにゴマ油をしき、竹串等で細く裂いた（ざく切りでもOK）莖わかめとシラタキを強火で炒め、水気を飛ばす。お好みでシメジかエリンギを加え、一味醤油か塩コショウで味付けし、ゴマをふりかけて頂きます。ピリ辛風がお好みの方はキムチの素で、中華風は中華だしで味付けして片栗粉でトロミを付ける。低カロリーながらも腹持ちが良いので、ダイエットにもお勧めです！
- **きんぴら** 莖わかめを5cm 大に細長く切り、細切り人参やコンニャクと共に、フライパンにゴマ油をしいて炒め、砂糖・醤油各大さじ1、みりん小さじ1を絡め、仕上げに七味やゴマをかける。
- **キムチ漬** 莖わかめを、おろしにんにくを加えたごま油でサッと炒め、キムチの素に漬込み冷蔵庫で半日寝かせます。ピリ辛&コリコリでビールのお供に最高！  
戻した莖わかめを、ダシの素、三倍酢、梅か柚子を加えた酢漬や味噌とみりんで漬込んだ味噌漬もお勧め！
- **莖わかめの砂糖煮** 莖わかめを5cm 大に切り、砂糖水で煮る。レモン汁を加えて煮詰め、水気がなくなったら、グラニュー糖をまぶして完成。お子様のおやつに！
- ★ **保存方法** 「湯通し莖わかめ」は冷蔵で3日以内にお召上がりください。「塩蔵莖わかめ」は密封して、冷蔵・冷凍保存できます。



## 生わかめレシピ

生わかめは、収穫期である2~3月にしか味わえない旬の味覚！葉はしゃぶしゃぶ、莖はサラダやキンピラ、メカブはトロ、わかめ1本で3つの味覚を楽しめます。葉は茹でてから、莖は佃煮にして、メカブは茹でて刻んでから小分けに密封し冷凍保存できます。

\*長井名産わかめ製品は、「長井の朝市」・「すかなごっそ」でお買い求め頂けます。  
\*直売情報とレシピは、「長井名産わかめ」で検索して下さい。  
(問) 046-856-2556 長井町漁協



### ● 簡単&ヘルシー 生ワカメ レシピ

★**葉部** サッと湯通ししてポン酢やゴマダレで頂くしゃぶしゃぶ、水氷で冷やしてわさび醤油で頂くお刺身も絶品です！三浦大根とドレッシングで和える海藻あっさりサラダや定番の味噌汁でも風味豊かでおいしいですよ！

★**莖** 10分位茹で一晩水に浸す佃煮 砂糖、酒、醤油で煮詰める。  
きんぴら 細長く切りゴマ油で炒め、砂糖、醤油を絡めて、お好みで七味やゴマをかけてできあがり。

★**めかぶのトロ** 湯通し後、包丁で細かく刻む。お好みでカツオ節やネギ、卵黄を加え、醤油を垂らして温かごはんにかけるだけで旨い！