

おうちで気軽に、採れたての春をどうぞ

# 三国産 天然生わかめ

春、ちひろのすぐそばの日本海では天然の生わかめ漁が解禁をむかえます。きれいな海ですくすくそだったわかめは、部位によって味わい方もいろいろ。わかめしゃぶ、刻みめかぶ、茎の炒め物などそれぞれの深い滋味とコリコリした食感が楽しめます。ぜひご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。

民宿ちひろのホームページで、さらにくわしく解説しています。

<http://www.392kani.com/>



民宿ちひろ 〒913-0057 福井県坂井市三国町米ヶ脇4-4-48

TEL.0776-82-6766 FAX.0776-82-6773

新鮮わかめの  
しゃぶしゃぶは  
絶品です!



## ご家庭での 楽しみ方



まずはわかめをきれいに洗って、まな板にひろげ...

BEFORE



AFTER



カット!

いよいよ、各パーツに分けてカットします!先頭の部分は食べないので切り落とします。

根もとについているナミナミのめかぶ部分は、茎に沿って包丁を入れて2つに切り分けます。さらに一口大に切るとさっとゆでて食べやすいですよ。ヒラヒラしたわかめ部分は茎の左右で切り、しゃぶしゃぶしやすい大きさに手でちぎって分けましょう。これでめかぶ・わかめ・茎の3つのパーツが揃いました。さあ、存分に楽しみましょう!

## メカブ

おすすめは細かくきざんでさっとお湯に通しお醤油を垂らしたただけですぐ出来る、めかぶごはん。ねばとろとコリコリの不思議な食感にやみつきです。



## わかめ

新鮮なわかめはしゃぶしゃぶで!お湯にくぐらせるとぱっと鮮やかな緑色にかわって、感動まちがいなし。採れたてのシャキシャキの食感はこの季節ならではの。ポン酢に生姜でお召上がりください。



お湯につけた瞬間、綺麗な緑色に!

一度で食べきれなくても大丈夫。あまったらご家庭で簡単に塩蔵することができます。塩をまぶし3~4時間干すだけ。あとは冷蔵庫で1カ月ほど日持ちします。

## 茎



茎の部分は味が濃く、コリコリの食感。4~5センチに切り分けたらさっとゆでそのまま食べても美味。また、ゴマ油を効かせてきんぴら風に炒めるのもおすすめの食べ方です!

また、きざんだめかぶをお椀に入れて、味噌汁を注ぐと簡単めかぶ汁に!

