

茎わかめの佃煮

◎材料

茎ワカメ(干した物) …… 50g 生しいたけまたは干しいたけ …… 2～3個 しめじ …… 1パック
砂糖 …… 0.5カップ しょうゆ …… 70cc 酢 …… 大さじ 2.5 ごま油 …… 大さじ 1

◎作り方

- ①茎ワカメは、たっぷりの水につけ、十分塩だしし(3時間以上)、食べやすい長さに切る。前もってハサミで切ってから、塩だししてもよい。
- ②生しいたけは、2～3mmの幅に切る。干しいたけを使う場合ももどしてから同様に切る。しめじは、下の部分を切り、ほぐしておく。
- ③①の茎ワカメを熱湯で10～20分ゆで、ざるに上げて水気をきる。
- ④鍋にごま油を入れ、③を入れ、油がまわったら、②を入れて軽く炒める。
- ⑤④に分量の砂糖・しょうゆを入れ、そのまま汁気が減るまで煮る。干しいたけを使う場合はそのもどし汁も様子を見ながら少し入れてもよいが、基本的には、きのこから出る水分で十分。
- ⑥最後に、酢を加え、汁気がなくなるまでときどき混ぜながら煮詰めるとできあがり！

さらに……

- ・きのこ茎ワカメのだしで煮詰めるが、塩分が気になる方は、しいたけ、野菜などと煮物にしてもよい。
- ・好みで、しょうがの千切り、山椒、鷹の爪など加えるとよいかも。



茎わかめ酢漬け

◎材料

茎ワカメ(干した物) …… 50g らっきょう酢 …… 1.5カップ

◎作り方

- ①茎ワカメは、たっぷりの水につけ、十分塩だしし(3時間以上)、食べやすい長さに切る。前もってハサミで切ってから、塩だししてもよい。
- ②10～20分茹で、ざるに上げて粗熱をとる。
- ③②を容器に移し、適量のらっきょう酢でつける。種を除いた赤トウガラシを1個入れる。一晩おいた方が味がよい。



茎わかめと大根のサラダ

◎材料

茎ワカメ(もどした物) …… 50g 大根 …… 150g 大葉 …… 2枚 ちりめん …… 20g A おろし生姜 …… 少々
A 白煎りごま …… 大さじ 3 A ごま油 …… 大さじ 1 A 醤油 …… 大さじ 1/2 A マヨネーズ …… 大さじ 1/2

◎作り方

- ①茎ワカメは、たっぷりの水につけ、十分塩だしし(3時間以上)、10～20分茹で冷水につけ、3cmほどの食べやすい大きさに切る。
- ②大根と大葉は、千切りにする。
- ③ボールに①②の材料とちりめんを加え、混ぜ合わせたAの調味料を加えて和える。

