



## あさりと海苔のトロみうどん

ごちそう感たっぷりの、海苔うどんです。  
あついうちに、ハフハフとどうぞ！

- 1 うどんをゆでて、水洗いし、ざるにあげておく。
- 2 あさり300gを、大きじ2の日本酒で蒸し焼きにして、殻があいたらとりだし、飾りになる程度の数を残して、殻ははずしておく。
- 3 同じ鍋に水500cc、とりがらスープのもと小さじ1を入れて沸騰させ、うどんを入れる。
- 4 塩少々で味をととのえ、片栗粉小さじ2を水小さじ4で溶いて加え、トロみをつける。
- 5 あさりをもどして、とき卵2個ぶんをまわしかけ、火を通す。
- 6 三つ葉、海苔をのせ、辣油や山椒の粉、すりごまなどをお好みでかけ、おめしあがりください。



## 海苔しらすマヨチーズトースト

意外なことに、海大臣とパンは、合うのです。  
マヨネーズやじゃこの風味もぴったり。

- 1 食パンにうすくマヨネーズをのぼして、とろけるスライスチーズ、その上に釜揚げしらすをのせ、オーブントースターで焼く。食べる直前に、1/4に切った海苔をのせてどうぞ。しらすのかわりに、ベーコンやハムでもおいしいですよ。





## 朝ごはんの手巻きずし

ふだんの朝ごはんの材料でつくることができる簡単手巻きずしです。  
ごま油のかがりが食欲をそそりますよ。

- 1 ご飯を炊き、ごま油、塩、酢をさっくり混ぜる。  
3合のご飯に対し、ごま油大さじ1~2、  
塩小さじ1、酢大さじ1でいどの、  
あっさり味で。お好みでごまをふっても。
- 2 ご飯に合いそうな具を、お皿に盛る。  
今回用意したのは、アジの干物を焼いて  
ほぐしたもの、鮭の粕漬を焼いてほぐしたもの、  
漬物(にんじん、なす、きゅうり、だいこん、  
しょうが、ごぼう)、めんたいこ、大葉、  
みょうが、甘い卵焼き。ほかにも、納豆、  
タマネギのスライス、サバの水蒸缶、  
キムチ……アイデア次第でどうぞ。
- 3 1/4に切った海苔にご飯と具をのせて、  
くるっと巻いておめしあがりください。



## 海苔のお吸い物

だしをひかずに作る、かんたんなお吸い物です。

- 1 お椀に、ちぎった海苔、おかか、梅、ネギを入れ、  
熱湯を注ぐ。  
梅をつぶしながら、おめしあがりください。  
お好みで塩やしょうゆをさして、  
味をととのえてくださいね。





## 海苔べんとう

海苔をちぎって、おしょうゆをつけて 2段に敷き詰めた海苔弁当です。さめても、おいしくいただけますよ。

- 1 卵やきをお好みの味で。写真は「あまじょっぱい江戸風」で、卵2個にさとう大さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2をとき、ゴマ油で焼いたもの。
- 2 いんげんとベーコンを、サラダ油・塩・こしょうで炒める。いんげんが「くたっ」となるくらいまで火を通す。
- 3 切り昆布、油抜きをして刻んだ油揚げ、千切りにしたにんじん、車麩を、サラダ油で炒め、だし汁・しょうゆ・みりんで煮る。
- 4 塩・こしょうし、小麦粉をまぶしたカジキマグロをサラダ油で焼き、おろししょうが、しょうゆ・酒、みりんで味付けする。
- 5 ごはんを、お弁当箱の半分の高さまでつめ、海苔を、ひとくちサイズにちぎって、おしょうゆをつけ、敷いていく。さらに上からごはんをのせ、同じように、海苔をのせてできあがり。



## レタスと海苔のサラダ

しゃきしゃきした歯ごたえのレタスと、同じ大きさにちぎった海苔。シンプルにたのしめるサラダです。

- 1 レタス1コ分をちぎって水洗いをし、手でちぎり、水をよく切っておく。
- 2 にんにくをすりつけたボウルに入れ、ごま油大さじ1～2をかけて、手でまぜる。
- 3 塩小さじ1/2とこしょう少々をして、全体を和え、足りないようであれば足す。
- 4 お酢またはレモンを軽くしぼり、和える。
- 5 海苔3枚を、レタスと同じくらいの大きさにちぎって、さっくりとまぜる。
- 6 お好みで、一味唐辛子をかけてどうぞ。





## 海苔とさくらえびのだいこんもち

だいこんおろしとさくらえびをつかっただいこんもちです。  
お好みで、刻みねぎ、ゴマ、チーズなどを加えてもいいですよ。

- 1 だいこんおろし200gを用意し、ザルにあげて軽く水を切る。
- 2 乾燥さくらえびを10g、包丁ですこし刻んでおく。
- 3 1と2を合わせ、塩小さじ1/2、片栗粉大さじ2、上新粉大さじ4を混ぜる。
- 4 ごま油をひいたフライパンにタネをスプーンで入れ平らにし、中火で蓋をして2分、ひっくりかえして1分焼き、海苔を巻いてどうぞ。



## 海苔・おかか・クリームチーズのおつまみ

お酒のおともに、おやつに、ごはんの副菜にと、  
すぐにできて、おいしく食べられる、べんりな一品です。

- 1 5センチ角に切った海苔に、クリームチーズを小さじ1くらいのを、おかかをかけ、しょうゆをたらす。  
お好みでわさびと刻みねぎをのせてもおいしい。





## 海苔茶漬け

海苔の香りをひきだす「だし緑茶」を使います。  
海苔茶漬けってこんなにおいしいの！と驚くレシピですよ。

- 1 かつおだしを、うすめに500ccとり、  
塩小さじ1/2、酒大さじ1/2、  
うすくちしょうゆをひとつらして、  
あたためておく。
- 2 緑茶の茶葉山盛り小さじ1杯を、鍋で軽くから煎りし、  
香りが立ったところに、あつあつのだしを加える。
- 3 ご飯を盛り、茶こしで濾した2を注ぎ、  
1膳に対し、1/2枚千切りにした海苔、  
わさびをのせる。



## しらすとねぎと海苔のかき揚げ

かりっと揚がったしらすと海苔がこうばしい一品。  
おつまみにも、おかずにもどうぞ。

- 1 しらす50g、刻んだ万能ねぎ大さじ2に、  
小麦粉大さじ1強(すり切らないで盛る)をまぶす。
- 2 1に、水大さじ1を加え、  
白ごま小さじ1/2を混ぜる。
- 3 フライパンに、1センチの深さまで油を入れ、  
1枚を16等分(5センチ角程度)にした海苔に、  
2をのせながら、170℃で揚げる。  
1分程度揚げたらひっくり返して  
さらに軽く揚げてできあがり。





## オムレツの海苔ソース

潮の香りがただよう、まっくろなソース。  
見た目にもインパクトがあるレシピです。

- 1 300ccの水に鶏がらスープの素小さじ1を溶かし、そのうち100ccに、片栗粉小さじ1/2、塩小さじ1/2、みりん小さじ1、卵3コを溶いておく。
- 2 残りの鶏がらスープ200ccに片栗粉小さじ1、塩ひとつまみ入れ、へらで混ぜながら火にかけ、沸騰してとろみがついたら、あたためたところに、海苔2枚を千切って入れ、溶かす。
- 3 1を、サラダ油をひいたフライパンでオムレツにし、2をかけてできあがり。



## 海苔とホタテの和風パスタ

ホタテの水煮缶を使って、かんたんにつくれます。  
溶かす海苔と、かける海苔、ふたつの味がたのしいですよ。

- 1 スパゲッティ 180 g (2人分) を、ゆでる水の量に対し1%の塩を加えて沸騰させたお湯で、時間通りに茹で始める。
- 2 茹で上がる5分前に、フライパンに、ホタテの貝柱の水煮を汁ごとあけ、沸騰したら海苔2枚をちぎって入れる。
- 3 茹であがると同時に、2のフライパンに、1のゆで汁を大きじ2入れ、茹で上がったスパゲッティをからめる。
- 4 バター大きじ1/2を足して溶かし、味をみて、塩分が足りないようであればうすくちしょうゆを適量加える。
- 5 皿に盛り、海苔1枚をちぎってのせてできあがり。





## きんぴらと海苔のホットサンド

ごぼうとにんじんのきんぴらと、ベーコン、そしてパン。  
意外な組み合わせで、子どものおやつにもぴったりです。

- 1 きんぴらをつくっておく。ごぼう1本を太めの千切りにして水にさらし水をしっかり切る。にんじん小1本(大きいものなら1/2本)の皮をむいて千切りにする。ごぼうとにんじんを、ごま油で炒める。しょうゆ大さじ11/2、酒大さじ11/2、さとう大さじ1/2を加えて、水分が少なくなるまで炒める。
- 2 パン2枚を並べ、それぞれの片面にマヨネーズをうすく塗る。片方のパンに、食べやすい大きさに切ったベーコンをのせ、ちぎった海苔1/2枚を並べる。さらにきんぴらをのせ、残りの1枚のパンにも海苔1/2枚をちぎって並べ、はさむ。
- 3 両側の表面にうすくバターを塗り、ホットサンドメーカーに入れて焼く。あるいは、フライパンで、押しながら、焦げないように、焼いてもよい。



## 豆腐と海苔のみそ汁

大きいまま器に盛る豆腐がインパクト大!  
海大臣ならではのとろける風味をおたのしみください。

- 1 豆腐1丁を4等分し、かつおだしであたため、みそをといてみそ汁をつくる。  
この豆腐は、揚げ出し豆腐でもよい。
- 2 お椀に、豆腐(ひとり1/4丁)をすくって入れ、そこに海苔1/2枚をちぎってのせ、みそ汁を注ぐ。
- 3 上から、さらに海苔1/2枚をちぎってのせて、できあがり。

