

生ノリの食べ方



市川産のノリは本場江戸前のやわらかく、おいしいノリです

<おいしい召し上がり方>

水でサッと洗ってからふきんでしぼり

☆三杯酢、ポン酢でさっぱりと酒の

肴に。(三杯酢を加えてから2時間ほどおきますと、
やわらかさが増し、食べやすくなります)

☆そのまま、わさび醤油でのどごしを。

☆火を消す直前、あつあつの味噌汁やお吸物に加えると
ほんのり磯の香りが。

☆酒、醤油、砂糖、みりんでお好みにあわせた佃煮に。

☆豪快に削り節をまぶし、その上から醤油をたらし、
ご飯のおとも。

☆タマネギやコーンをちらし、海藻サラダに。

☆衣の中に海苔を混ぜ、ハンペン、竹輪のてんぷらに。



冷凍できます

※食べ切れなかった分は小分けにして冷凍して下さい。冷凍したものを解凍するには自然解凍に限ります。海苔には赤い色素が含まれておりますので、解凍する際にこの色素がとけてることがありますが、心配ありません。酢を加えても同様です。

ノリの佃煮



材料（1人分）

ノリ	100g	みりん	大さじ1
（焼きノリのときは全型で5枚程度）		醤油	大さじ1
だし汁	100cc	砂糖	大さじ1
酒	大さじ1		

<作り方>

①水を加えず軽く絞った生ノリを入れ、葉が青くなるまで空煎りする。

焼きノリのときは、ちぎってザルに入れ、水に約2分つける。

水気をとったあと、葉が青くなるまで空煎りする。

②だし汁、酒、みりん、醤油、砂糖を合わせて加える。

③15分から30分程度煮る。

調味料が海苔に含まれ、水気がなくなったところが完成です。

生ノリのクリームパスタ



材料 (2人分)

生ノリ	30g程度	サーモン	20g
(さっとざるで洗って水気を軽く切ったもの)		ほうれん草	1束
パスタ(乾麺)	2人前(180gぐらい)	だし汁	100cc
ゆで塩	分量外	生クリーム	大さじ3
(湯1ℓに対して小さじ1)		塩	適量
オリーブ油	大さじ2	いくら	20g

<作り方>

- ①沸騰した湯に塩とパスタを入れてゆでる。(表示時間より2分程度短くゆでる。) サーモンは3cmの薄切り、ほうれん草はゆでて2~3cmに切り絞しておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、サーモン、ほうれん草を入れて炒める。
- ③軽く炒めたら、だし汁を入れて沸騰させる。
- ④パスタと生ノリを加えて炒める。
- ⑤④のスープがほとんどなくなったら生クリーム、塩を入れる。
- ⑥器に盛り、いくらを上には飾る。

ゼツポリーネ (イタリア風 生ノリの揚げパン)



材料 (1人分)

生ノリ	20g	水	50cc
ホットケーキミックス	100g	塩	適宜

<作り方>

- ①ホットケーキミックスに生ノリをいれて混ぜる。ノリが水分や塩分を含んでいたら、材料からその量を引いておく。
- ②水を少しずつ入れて混ぜる。まざったら15分ほど寝かせる。
- ③大さじ1~2杯程度の玉にして、油を170度に熱し約2分揚げる。
- ④お好みで塩をふる。