メニュー作品名	くるくるわかめ

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
塩蔵わかめ	20ｇ	
大葉	6枚	
キャベツ	70ｇ	
セロリ	70ｇ	
りんご	70ｇ	
レタス	70ｇ	
ヨーグルト	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
みそ	小さじ1	
板かまぼこ		
黒こしょう	少々	
ミニトマト		

■ 作り方（所要時間： 30 分）

1 塩蔵わかめを塩抜きし水気を取る
2 わかめの葉を広げて、内側に回転させ巻いておく
3 板かまぼこは3㎜程の半月状に切っておく
4 キャベツ、セロリ、レタス、りんごを細い千切りにし、マヨネーズ、ヨーグルト、みそで和える
5 黒こしょうを少々加える
6 大葉に、和えた野菜をのせ、その上に巻いたわかめを3㎝程に切って、かまぼこをはさみのせ、完成
7

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

・野菜にヨーグルトやりんごを加え、デザート感を取り入れた
・わかめとの相性も良いようです

メニュー作品名	揚げ出し豆腐わかめあんかけ

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
塩蔵わかめ	適量	
手作り豆腐（大黒屋）	1/2丁	
小麦粉		
めんつゆ		
醤油		
みりん		
水		
片栗粉		
干しえび（いさだ）		

■ 作り方（所要時間：　　分）

1 塩蔵わかめを塩抜きし水気を取る
2 豆腐を水切りし、小麦粉をまぶす
3 油で豆腐を揚げる
4 だし汁を取り、めんつゆまたは醤油、みりん等で味を調え、ざく切りのわかめと干しえびを入れる
5 ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加え、あんを作る
6 カリッと揚がった豆腐にあんをかけて完成
7

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

メニュー作品名	わかめのおつまみピザ

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
塩蔵わかめ	少々	
餃子の皮	4枚	
ピザソース	少々	
とろけるチーズ	2枚	
干しエビ（いさだ）	少々	
ピーマン	適宜	
とまと	適宜	

■ 作り方（所要時間： 15 分）

1 塩蔵わかめを塩抜きし水気を取る
2 わかめをざく切りにする
3 ピーマン、トマトを輪切りにする
4 ピザソースを餃子の皮に塗る
5 ピーマン、トマト、わかめの順に餃子の皮にのせる
6 とろけるチーズをのせ、干しエビをのせてオーブントースターで5分焼き、完成
7
8

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

・簡単メニューです

メニュー作品名	わかめのピザ

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
塩蔵わかめ	10ｇ	
玉ねぎ	1/4個	
ピーマン	1/4個	
ケチャップ	大さじ3	
ピザソース	大さじ3	
とろけるチーズ	2枚	
小麦粉	200ｇ	
イースト菌	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
バター	大さじ1	
塩	少々	
牛乳	50cc	
卵	1個	

■ 作り方（所要時間：　30　分）

1 塩蔵わかめを塩抜きし水気を取る
2 わかめはざく切り、玉ねぎとピーマンは細切りにする
3 小麦粉、イースト菌、砂糖、卵、塩、バターを混ぜ合わせ、生地を作る
4 生地を少しこねてまるく伸ばす
5 生地にケチャップ、ピザソースを塗る
6 生地にピーマン、玉ねぎ、わかめをのせる
7 チーズをのせる
8 オーブントースターで650ｗで15分焼いて完成
9

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

メニュー作品名	わかめとほたてのピリ辛あえ

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
塩蔵わかめ	食べやすい大きさ16g	
ほたて貝柱（刺身用）	４個	
長ネギ	10cm	
糸唐辛子	適量	
☆ 砂糖	小さじ1	
☆ ごま油	小さじ1	
☆ コチュジャン	大さじ1と1/2	
☆ しょうゆ	大さじ1/2	
☆ レモン汁	大さじ1/2	
☆ 白ごま	小さじ1	

■ 作り方（所要時間：　　分）

1 塩蔵わかめをさっと水洗いし、ボールに水を貼って、5分食らいつけて水戻しする。
2 水戻し下わかめの水分をしっかり切り、食べやすい大きさにきる。
3 ほたての貝柱の繊維に沿って、タテヨコに切る
4 長ネギを白髪葱にする
5 ボールに『☆」を全ていれ混ぜ合わせ、わかめ、ほたて、長ネギ、糸唐辛子を入れてあえる
6 器にもって完成。
7

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

メニュー作品名	わかめの肉まき

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
わかめ		50g
スライス豚肉		100g
焼肉のタレ		大さじ4
胡椒		少々

■ 作り方（所要時間：　　分）

1 わかめを塩抜きする
2 スライス豚肉をしいて、わかめを入れて巻く
3 継ぎ目を下にして、フライパンで弱火で焼く
4 焼肉のタレをすぐ入れて、煮詰まるまでにる（好みでこしょうを入れる）
5 焼き上がったら一口大にきって、盛りつける
6
7

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

● わかめの塩っけを残すように塩抜きする。

メニュー作品名	ウニとわかめのまぜごはん

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
米	1合	
ウニ	大さじ４	
わかめ	適量	
塩	小さじ１	
しょうゆ	小さじ１	

■ 作り方（所要時間：　　分）

1 米を研ぐ（1時間くらい置く）
2 ウニと米、塩、醤油を入れて、炊き上げる
3 わかめを塩抜きし、刻む
4 米が炊き上がったら、わかめと混ぜ合わせて炊き上がり。
5
6
7

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

わかめの塩抜きの際、少し塩を残し。塩っけを残す。

メニュー作品名	たこ焼き風「わかめ焼き（ホタテ入り）」

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
広田湾産極上わかめ	10g（お好みで増量してください	
帆立の貝柱	5個（大きめのもの）	
市販のたこ焼粉	（20個分） 100g	
卵	1個	
水	300cc	
ポン酢	適量	
小ネギ	適量	

■ 作り方（所要時間： 分）

1 戻したわかめを1cm角程度に刻み、帆立の貝柱は1/4にカットします
2 市販のたこ焼粉を水と卵で溶き、さらに刻んだわかめを混ぜあわせ生地を作ります
3 熱して油を引いたたこ焼器に生地を流します
4 帆立の貝柱を生地の中央に入れます
5 後はたこ焼きと同じ方法で焼き上げます
6 ポン酢につけて頂きます（お好みにより小ネギをポン酢に合わせてください）
7

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

たこ焼きを焼いたことがある方ならだれでも手軽に作れます。わかめの磯の香りと帆立の食感が同時に楽しめる一品です。色々なソースで試しましたが、わかめにはポン酢が一番合いますね。今回は北海道産の帆立を使いましたが、広田湾産の帆立ならベストですね（贅沢だー）。

メニュー作品名	わかめの卵焼き・味噌バター風味

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
卵	3個	
しいたけ	1個をみじん切り	
白だし	小さじ1強	
味噌	大さじ1	
塩蔵わかめ	お好みで	
バター	少々	

■ 作り方（所要時間：　　分）

塩蔵わかめは塩抜きして、水を切り細かく切る。
白だしで味噌をとき、卵とまぜる。卵と調味料が混ざったところでわかめを入れてまぜる。
卵焼き器に油をひき、焼く。最後の一巻きをする前にバターを溶かして卵液を流しいれて丸める。

■ アピールポイント、ポイント、コツ等

バターの風味をまとわせると、また違った卵焼きを楽しめます！

メニュー作品名	わかめと牛肉の焼き飯

■ 材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
ご飯	お茶碗2杯半	
塩蔵わかめ	お好みで	
牛肉の薄切りか細切れ	70ｇくらい（50ｇ～100ｇ）	
玉ねぎ	41643	
鰹節	お好みで（入れなくてもよい）	
塩コショウ	適宜	
薄口醤油	適宜	
粉末かつおだし	少々	
片栗粉	少々	

■ **作り方（所要時間：　15　分）**

1 （下ごしらえ）
2 牛肉は塩と片栗粉をまぶす。
3 塩蔵わかめは塩抜きをして、水切りをしたあとに細かく切る。
4
5 フライパンに油をひいてあたためる、みじん切りにした玉ねぎをいれる
6 牛肉を入れてしっかり炒める
7 火が通ってきたところにご飯を入れて、
8 粉末のかつおだし、塩・こしょうをして、切るように炒める
9 しっかり炒められたら、わかめをいれる。
10 鍋肌に薄口醤油をまわしかけ、お好みで鰹節をいれて炒めて、完成。

■ **アピールポイント、ポイント、コツ等**

牛肉はすこしカリッと、わかめは火を通しすぎないようにすると美味しいです。

Wakame グランプリ Road to Shimokitazawa 2014 広田湾産 極上わかめ

No. 2

メニュー作品名	わかめの酸辣湯風スープ（柚子胡椒版）

■　材料／分量（2人分）

材料	切り方	使用量
塩蔵わかめ	お好みで	
タケノコの水煮	41643	
しいたけ	2つ	
豚ばら肉	長めのものを2～3枚	
卵	1個	
水	600ｃｃ	
生姜の搾り汁	小さじ1	
酒	大さじ2	
酢	大さじ1	
鶏がらスープの素	大さじ1	
塩	少々	
柚子こしょう	小さじ1～2	
薄口醤油	小さじ1～2	
片栗粉	大さじ1	
青ネギ		

■　**作り方（所要時間：　20　分）**

1 塩蔵わかめは塩抜きして、水を切り一口大に切っておく。
2 沸騰した湯にシイタケ、タケノコ、豚肉、生姜の搾り汁、酒をいれ、火が通ったところで鶏がらスープの素・塩を入れ、灰汁をきれいにとる。
3 具材に火が通ったところで柚子胡椒を入れる。
4 水溶き片栗粉を入れてとろみがついたところに、よく溶いた卵を細くまわしいれる。
5 わかめを入れて、薄口醤油で味を調え、酢を入れてさっと煮たてて完成。盛り付けた後に青ネギを散らす。

■　**アピールポイント、ポイント、コツ等**

ホタテや海産物で作る場合は、ごま油をたらすとこくがでます＾＾