

球磨川の天然・天日干し青のりを
美味しく食べよう！

青のりの利用法



●毎日食べてもあきない チリメンジャコの青のりふわっと和え

ゆでたチリメンジャコに、3～4cmにちぎった同量の青のりにほんの少しの醤油をたらし、ふんわり混ぜるだけです。毎日食べても飽きない一品です。出来たてのご飯と一緒に食べると、ご飯3杯はいける困りものです。酒の肴にもいけます。刻みネギ、ワサビを加えてお茶漬けにしてもおいしいです。



●青のりの香りいっぱい (左)竹輪の青のり揚げ (右)チリメンジャコの青のりボール揚げ

竹輪は青のり粉末を混ぜた天ぷら粉で揚げただけです。右は溶いたてんぷら粉でチリメンジャコと青のりをさくっと混ぜて、ボール状にまとめて揚げただけの簡単なものです。



●海の幸と相性ぴったり！ 青のり入りかき揚げ

青のり、ジャガイモ、シイタケの干切りにしたものにエビを混ぜてかき揚げにしました。その他、玉ねぎ、唐いも、マイタケや、アサリ、イカなどの海の幸などいろいろな材料で。



●漁師さんのお奨めは、これ！ 青のりご飯



ご飯に青のりをたっぷり乗せ、ほんのちょっぴり醤油をたらして、混ぜて食べるだけ。

●いろんな応用が利く 麩とシイタケの卵とじ

麩、シイタケ、チリメンジャコと青のりの卵とじです。出し汁に塩、みりんを好みで。豆腐やエビ、イカ、シメジなどとも相性がいいです。いろいろな材料で楽しめそうです。ゴーヤチャンプルー風というものもありそう。

●その他、たこ焼きや焼きソバ、お味噌汁、お吸い物などに加えて、お召し上がりください。

■青のりのご注文・お問い合わせは やつしろ川漁師組合

代表 毛利正二

住所：〒866-0896 八代市日置町 3838-3

電話：090-8834-1533、メール：mouri.sy@sepia.plala.or.jp