

レシピ（１） 茎ワカメとムール貝のお粥（４人分）

茎ワカメは冷凍保存が可能。刻んで冷凍し、ハンバーグやチャーハンに入れても楽しめます。



（材料）

- 茎ワカメ 200g（戻した状態）
- ムール貝 2kg
- お米 2合
- 水 1升3合（お米の約6倍）
- サラダ油 少々
- ごま油 少々
- 塩 少々

（準備）

- ① お米は研いでザルにあげ、乾かしておく。のち細かく砕く。
- ② ムール貝は水洗いして、約一升3合（お米の約6倍）の水で火にかけ沸いたらザルにあげて出汁を取っておく。
- ③ ムール貝の身は硬い部分を切っておく。
- ④ 茎ワカメは水で戻し出来るだけ細かく刻む。

（調理方法）

- ① 鍋に油を引き、茎ワカメを炒め、火が通ったところで砕いたお米を加える。
- ② 全体によく油がまわったら、冷ましておいたムール貝の出汁を加える。
- ③ 最初は強火。沸いてきたら火を弱め、全体で約20～30分、かき混ぜながら加熱する。
- ④ トロトロになったらムール貝を入れ、味を見て塩または水で加減する。
- ⑤ 最後にごま油をまぜて完成！

★ポイント①お米を砕くこと、出汁を冷ましておくことは、米に芯を残さないためのポイントです。

★ポイント②ごま油を最後に加えることで、塩味はまるやかになり、味わいにも奥行が生まれます。

レシピ（２） 鰺のたたき気仙風（３人分）

岩井料理長がトロたくをイメージしてつくってくださったレシピです。茎ワカメとちょっとコリコリした食感が楽しめます。



（材料）

- 鰺 2～3匹
- 茎ワカメ（上身にした鰺の約1/3）
- おろし生姜（上身にした鰺の約1/10）
- 醤油 少々
- 酢 少々

（準備）

- ① 鰺を3枚におろし子骨を抜き、皮を剥く。
- ② 茎ワカメは水で戻しできるだけ細かく刻む。
- ③ 生姜はおろしておく。

（調理）

- ① 上身にした鰺を酢に数秒浸した後、キッチンペーパーなどで水分を取る。
- ② おろし生姜と醤油を混ぜ、生姜醤油をつくる。
- ③ 鰺を小口に切り、刻んだ茎ワカメ、生姜醤油と混ぜて完成！

★ポイント①鱒を酢に通すと生臭くなりにくいですが、食べる直前に混ぜることが粘りが出ないコツ！

★ポイント②お好みで紫蘇の葉の千切りを混ぜても、海苔に包んでも美味しいです。

(3) 北限の柚子胡椒

陸前高田は柚子の北限。冬には日本一早い柚子を楽しめます。お味噌に加えて、わかめやこんにゃくと合えても美味しい一品です。

(材料)

- 柚子（中） 15個
- 鷹の爪 10本
- 塩 小さじ山盛り3～4杯

(準備)

- ① 柚子はよく水洗いして、水分を残さないようにふき取しておく。
- ② 鷹の爪はお湯でふやかしておく。

(調理)

- ① 柚子は白い部分が付かないように皮を剥き、できるだけ細かく刻む。
- ② ふやかした鷹の爪は水分を取り、種ごとできるだけ細かく刻む。
- ③ あたり鉢で柚子をペースト状になるまで擦り、鷹の爪、塩を加えてさらに擦る。
- ④ 柚子、鷹の爪、塩が全体によく混ざったら完成です。冷蔵庫で一年は持ちます。

★ポイント①柚子皮の水分を残さないこと、果汁が入らないようにすることが日持ちさせるコツです。

★ポイント②柚子皮の白い部分が入ると苦味が増してしまうので注意！