

酢ナマコ



見た目はグロテスクですが、「酢ナマコ」はお酒の肴に人気の食材。勇気を持って、まずはナマコの基本メニュー「酢ナマコ」で下処理を覚えてみましょう。

 所要時間 15分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

ナマコ 1個
塩 適量

【A】

酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
大葉 少量
ゆず皮 少量

下ごしらえ・準備

【A】を合わせておきます。ナマコは水で洗うと溶けていくので手早く料理しましょう。

作り方

- 1 ナマコは胴体の中央に包丁で切り込みを入れて、内蔵を取り出します。
- 2 胴体を縦に二つ切りにし、泥を洗い、口を切り取ります。
- 3 塩をひとつかみ振りかけて、しっかり塩もみをしてぬめりを取ったら水洗いします。
- 4 5mm幅に切ります。
- 5 【A】に3を入れます。
- 6 大葉を敷いて5を盛り、細切りしたゆず皮をのせます。



ナマコは約90%が水分です。栄養的にはマグネシウムが多いくらいですが、その独特の歯ごたえを知った人にはたまらない一品です。匂いが気になる人は、番茶で洗うか熱湯を軽くかけてもOKです。取り出した内臓は、泥をきれいに取り除き、塩水で洗い、少量の塩を振ってから一晩冷蔵庫へ。日本酒に最適な「このわた」ができます。