

アオノリの佃煮



瓶詰めされて売られている、ノリの佃煮はご飯のおともとしておなじみの味。黒いのですが、材料はアオノリです。ホッカホカのご飯に手作りの味。白身魚のお刺身にちょっと付けてひと味違うおつまみに。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

生アオノリ	250g
干しシイタケ	3個
酒	50cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
水	200cc

下ごしらえ・準備

水200cc で干しシイタケをもどします。もどした干しシイタケはみじん切りに。

作り方

- 1 鍋に干しシイタケのもどし汁、アオノリ、シイタケ、調味料を入れ、焦げ付かないように混ぜながら加熱します。汁気がなくなるまで煮ます。



焼きそばなどに振りかける粉の青のりは「アオサ」。ここで紹介するアオノリは標準和名「ヒトエグサ」、渥美半島で養殖されている特産品です。生や乾燥で販売されています。佃煮にするほか、味噌汁にひとつまみ入れると、磯の香りが広がります。