

スサビノリ (ノリ) 【海苔／ウシケノリ目ウシケノリ科】



あいちの四季の魚・冬

旬 冬

葉長 約50cm



生産の状況

【生産量】H28年:340,099千枚(養殖)(全国第7位シェア44%)

【主な生産地】南知多町、常滑市、美浜町、西尾市、田原市

【漁法】養殖

【漁期】春 秋 冬



(主な漁場)

料理して食べよう!

いつもと違う食べ方はいかが?

◎明太子ノリトースト

材料(4人分)

ノリ1枚、辛子明太子2腹、マヨネーズ大さじ2、食パン4枚

- ①辛子明太子にマヨネーズを混ぜてパンにぬり、ノリをのせます。
- ②オーブントースターで約3分焼きます。



◎生ノリの酢の物

材料(4人分)

生ノリ適量、酢大さじ1、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、酒小さじ1

- ①生ノリは、水洗いし、水気を良くしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②酢、砂糖、しょうゆ、酒を合わせ、①と和える。

◎ノリの佃煮

材料(4人分)

焼きのり適量、水1カップ、さしみたまり1カップ、酒1カップ、砂糖1カップ、みりん1/2カップ

- ①焼きのりを小さくちぎる。
- ②水、さしみたまり、酒、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れて、焦げないように弱火でノリが柔らかくなるまで煮る。仕上げにみりんを加える。
- ③干しシイタケを水に戻し、こま切れにしたものを加えて煮てもよい。

