

ヒロハノヒトエグサ (アオノリ) 【アオサ目ヒトエグサ科】

旬 冬・春

葉長 約50cm

地方名称 アオサ・アノリ(渥美)



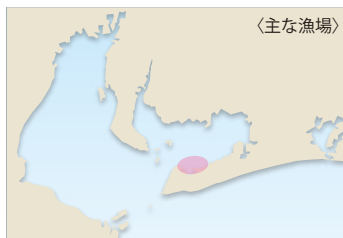
生産の状況

【生産量】H28年:アオノリ8,975千枚(養殖)

【主な生産地】田原市

【主な漁法】養殖

【漁期】春 秋 冬



料理して食べよう!

自家製佃煮に挑戦しよう

◎ヒトエグサの佃煮

材料(4人分)
板アオノリ10枚、
干し椎茸3個、酒100cc、
砂糖大さじ3、
しょうゆ大さじ6、
りん大さじ2、
粉末だしの素5g、
水(干し椎茸の戻し汁と
合わせて)800cc

- ①板アオノリは細かくちぎり、鍋に水を入れ、10分程浸す。
- ②水で戻した干し椎茸は荒くみじん切りにし、①に加えて火にかかけ、5分程強火で煮る。
- ③②に酒、砂糖、しょうゆを加え、焦げ付かないようにかき混ぜながら加熱する。
- ④③の汁が少なくなってきたら弱火にし、みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。



[生のアオノリが入手できる場合の材料]

生のアオノリを使用する場合は、上記の材料で、生アオノリ500g、水400ccにします。

生のアオノリは、みそ汁に入れたり、三杯酢でも美味しく食べることができます。
板アオノリを8等分し、衣を付けて天ぷらにすると、とても良い香りがします。