

昆布めの作り方

昆布めの作り方に特別な技法や道具は必要ありません。刺身を昆布で挟んで1~2晩寝かすといった簡単なものです。余った刺身を2~3日、日持ちさせる方法としても効果的です。富山の家庭に伝わる郷土料理・**昆布め**を、ご家庭で作ってみませんか！

材料

ヒラメ、昆布、きざみ生姜（お好みで）、酢（少々）

一口メモ

ヒラメのほか、タラ、イカ、ブリ、マグロなど、いろいろな刺身で作ってみましょう。新鮮な牛肉や山菜、きのこ類でも美味しく作れます。



下ごしらえ

- ガーゼに酢を含ませ、昆布の表面を軽く拭きます。昆布を柔らかくし、味を染み込ませやすくします。殺菌効果もあります。
- ヒラメを好みの大きさにそぎ切ります。



作り方



身と身が重ならないように、隙間ができないように並べましょう

1

昆布の上にヒラメを並べます。後から巻きやすくするため、端には身をのせません。



2

お好みで生姜をまんべんなくのせます。



3

身をのせていない側から、昆布を巻いていきます。

刺身と昆布を密着させるように意識しましょう



水分が取り除かれると、昆布の味が染みやすくなります

4

昆布の水分を取るため、キッチンペーパーで包みます。



イカや甘エビ、タイやタラなどの白身魚は一晚、サスやフクラギなどの赤身魚は一昼夜寝かせると美味しくなります

5

ラップで全体を包み、冷蔵庫で一晩寝かせると食べ頃になります。



左が昆布で巻く前の刺身
右が昆布で巻いた刺身

6

できあがり！
余った昆布を刻んで盛り付けてみましょう。

昆布の旨味が刺身に浸透し、あめ色になります！

撮影協力：株式会社 かねみつ

昆布の栄養と効用

昆布は栄養価抜群のダイエット食品

ヨード

細胞の新陳代謝を活性化して、髪や皮膚を健康に保ちます。

カルシウム

生命維持に必要なミネラルで、骨粗鬆症予防にも役立ちます。

アルギン酸カリウム

ナトリウムを体外に排泄し、高血圧症・高脂血症・高血糖の改善にも効果的です。

フコイダン

ヌメリ成分のひとつで、ピロリ菌から胃壁を守ってくれます。

アルギン酸カルシウム

コレステロールを排泄するほか、便通をよくして大腸がんを防ぐ効果もあります。

昆布めの「昆布」を美味しくいただく

もっと昆布めを楽しもう

昆布の揚げ物

レシピ1

酢でふいた昆布を小さく切って、油で揚げます。七味を振り掛ける。

レシピ2

適当に切った昆布を冷蔵庫で乾燥させ、衣を付けて揚げます。

佃煮

レシピ1

細かく切った昆布を、醤油と酒で煮詰め、かつお節を混ぜる。

レシピ2

細かく切った昆布と椎茸を柔らかくなるまで煮、砂糖・醤油で味付ける。

焼き昆布

レシピ1

昆布を5センチ幅に切り、両面を焼く。

お酒のおつまみにどうぞ!!



このほか、昆布めを食べた後の昆布の活用方法や美味しい調理方法を事務局までお知らせください。皆さまからの情報お待ちしております。