

かながわ新名産「アカモク」を100倍楽しむレシピ!

神奈川県水産技術センター 企画経営部 監修

アカモク海藻とろろ

アカモクをストレートに味わえるメニュー！粘々&シャキシャキとした新食感をお楽しみ頂けます。

●粘々&シャキシャキ新食感！アカモクとろろ

茹で冷凍品は解凍して味付けするだけ、生アカモクは真ん中の太い軸を取り除き水洗いしてサッと茹でて包丁で細かく刻む、乾物は水で戻して湯通しして刻みます。

<味付け> 刻みネギやカツオ節を加えて麺つゆで味付。ごはんにかけるだけでおいしい！ポン酢やキムチの素でピリ辛風、酢味噌や醤油

マヨネーズ和えも美味なのでお試しください。

青森や秋田県の郷土料理では茹でアカモクにネギや味噌を加え、なめろうの様に叩きます。

<保存方> トロロ状にしたら、味付けせずにジップロック等で密封冷凍しましょう。



アカモク丼物

●丼物(アカモク&マグロ丼・しらす丼、etc) ★★★押し! アカモクは曲もなく、特有の粘りが食材をまろやかに包み込みます。味付たれのからみも良いので、マグロやイカの刺身、湘南しらす等、地元の食材と合わせたコラボメニューでもおいしく頂けます!

●粘ネバパワーでネバギブアップ!アカモク・スタミナ丼 丼に飯を盛り、アカモクとろろ、納豆、すりおろした山芋をのせる、刻み海苔とネギを散らして真ん中にウズラの卵を落とす。味付けは、麺つゆかわさび醤油で。かき混ぜて豪快に頂きましょう!



汁物 & 麺類

アカモクを汁物にトッピングすると、特有の粘りがスープにとろみをもたらします。アカモク味噌汁や玉子スープは、シンプルながらもアカモクの味わいを堪能できる逸品です。

●アカモク味噌汁&蕎麦・うどん ★★★押し!

アカモクのとろろを、味付けせずに味噌汁やかけ蕎麦(ザル蕎麦の場合は、麺つゆに入れる)、鍋焼うどんに入れる。何れも、できあがって器によってからアカモクを入れます。

●アカモクおろし蕎麦

茹でた蕎麦をキュッと冷やして皿に盛り、お好みでしらすや小海老をのせ、アカモクとろろと同量の大根おろし、刻み海苔・ネギ、カツオ節を散らす。味付はポン酢か麺つゆで。

●アカモク玉子スープ ★★★押し!

鍋に水を張り、玉葱がネギとシイタケをスライスして、沸騰したら弱火にして溶き玉子と水で溶いた片栗粉を加える。味付けは和(本だし)、洋(コンソメ・ブイヨン)、中(鶏がらスープ)のお好みで!お椀によってから、アカモクトロロを入れてかき混ぜます。

●アカモクパスタ

ニンニクと唐辛子をオリーブオイルで炒め、茹上げたパスタを入れて塩コショウで味付。火を止める前に小海老かイカとアカモクを入れパスタに絡める。皿に盛ってから、洋風アカモクソース(別記 特製アカモク餡かけソース参照)をトッピング。



アカモクがつなくおいしいレシピ

アカモクの粘りをつなぎにしたメニューの数々です。

●さつま揚げ 包丁で叩いてミンチにしたイワシに、塩・片栗粉・小麦粉、アカモクトロロでつなぎ、人参、インゲン、おろし生姜と和える。調味料は酒と醤油少々。食べやすい大きさに整え中温の油で揚げる。



★★★押し!

●つみれ汁 イワシのミンチ(魚のすり身)に砂糖・塩・生姜・片栗粉か小麦粉少々、刻みネギ・人参、アカモクとろろ(汁にも入れる)を加え、団子状にしてお吸物や味噌汁に入れる。

● お好み焼き

小麦粉・卵にアカモクとろろを加える。具材はキャベツ、ネギ、イカ、小海老、紅生姜等。

● 揚豆腐 豆腐を潰し片栗粉、アカモク、小海老、ヒジキ等を混ぜ油で揚げる。

● アカモク餃子 ひき肉に、おろし生姜・ネギ・アカモクを加えて餃子を作る。ひき肉をイワシのミンチにしてもヘルシー！

特製アカモク餡かけソース

アカモクの粘りをトロミとして活かしたソースを作りましょう！色合い的にも鮮やかで、様々な料理にとろみの効いた餡としてトッピングできます。



● 特製アカモク餡かけソース ★★☆☆押し！ 鳥の挽肉を炒め、カツオ風味の和風だし（白だしか麵つゆに砂糖・酒を加える）、中華風味の鶏がら系のチキンスープ、洋食系のコンソメスープに、お好みの野菜（和風の場合はネギとシイタケ、中華・洋風の場合はもやし・人参・玉葱等）を入れて煮込み、水溶き片栗粉を加える。火を止めてから、アカモクのとろろをたっぷり加えてトロミの効いた、アカモク餡かけスープにします。

和風ソースは餡かけ豆腐・茶碗蒸や魚の塩焼き、中華は炒飯や焼蕎麦、ラーメンに入れてサンマー麺、洋食は白身魚のムニエルやカルパッチョにトッピングして頂きましょう。

アラカルトメニュー

● アカモク海鮮かき揚げ *生アカモク使用
生アカモクを茎からしごいてばらし、ネギや玉葱、小海老やジャコ、イカ等と天婦羅粉に浸してカラッと揚げ。大根おろしを加えた麵つゆで頂きます。アカモクかき揚げ丼でも旨い！



● アカモクスタミナ炒め

フライパンに油をしき、ニンニクと唐辛子を加え豚バラ肉を炒める。もやしや、人参、ニラ、ネギ等の野菜も合わせて炒めて、火を止める直前にオイスターソースで味付けした粗めに刻んだアカモクを加えて、食材に絡める。

● アカモクだし巻玉子

溶き卵に万能ネギ、アカモクとろろを加え、麵つゆか白だし、砂糖、塩少々で味付けしてだし巻卵を作る。アカモクの粘りが活きるよう、半熟気味で作るのがポイント！

● アカモクチャンプルー ★★☆☆押し！

豚肉とお好みの野菜を炒め、水気を切った木綿豆腐を加える。麵つゆか中華あじと砂糖で味付けした溶き玉子に紅生姜、アカモクとろろを加え、半熟状態の玉子とじにして完成。



● アカモク軍艦巻 酢飯を握り（手巻き寿司でもOK！）、海苔を巻き軍艦にして、麵つゆで味付したアカモクをトッピング。具材は、漬マグロやイカ刺、生しらす、ウズラの卵などお好みで。

● アカモク・ジャコ雑炊 鍋物の残り汁や白だしで雑炊を作り、チリメンと大根葉や野沢菜の浅漬、ネギ、アカモクを加えて玉子とじに。仕上げにカツオ節と刻みネギをのせます。



● アカモクピザ&トースト ピザ生地には麵つゆで味付けしたアカモクとろろを塗り、スライスした玉葱やトマト、ピーマン、湘南しらすや小海老をトッピングしてチーズをのせて焼く。焼上がったなら刻み海苔を散らします。食パンやマフィンでピザ風トーストでもまいう～！

● アカモク海藻サラダ

細切り大根にトマト・レタス等、お好みの野菜とワカメを皿に盛合わせる。ワインビネガーと麵つゆで味付けしたアカモクとろろドレッシングをトッピングして、白ゴマを散らす。

