

## もずくの種類

それぞれに合うメニューはこちら!

### 生もずく



塩漬け・乾燥などさせず、海水で異物処理をしたもずく。生のままでは日持ちが特徴です。どんなもずく料理にもおすすめ。歯ごたえを楽しみながらサラダ、もずくしゃぶがしゃぶなど。

### 早摘もずく



3～4月頃の早い時期に水揚げされる生もずく。別名「若もずく」。アメリカが多く、よりコシのある歯ごたえが楽しめます。

### 塩もずく

塩漬けにしたもずく。もずくはもともと塩が浸透しにくく、塩抜きすればほとんど元の状態に戻ります。冷蔵で3ヶ月も保存が可能です。天ぷらなどにおすすめ。

### 洗いもずく



塩もずく・生もずくを洗浄機で塩抜きしたもので、洗わずにすぐ調理できる無洗米のようなもの。塩抜きの手間がかかりません。スープなどにおすすめ。

### 乾燥もずく



もずくを高度な技術で異物を取り除き洗浄・乾燥させたもの。戻し方によって味がかわり様々なバリエーションの料理が楽しめます。お水だけでなく、スーパードライ、トレンジングで戻しても美味しいです。

### もずくトリビア

#### もずく酢

一般的に一番売られている「もずく酢」は、もずくを洗って、それを茹でて煮立たせ、冷ましたものにお酢で味付けして作っているんです。生もずくでももずくでも作れるので自宅でも簡単に作れます。

### 4月の第3日曜日は「もずくの日」



http://www.mozukukyo.org/

### もずく協議会

検索

### もずくの美味しさを、広げよう!プロジェクト

http://www.mozukuno-oishisa.com/  
こちらでは、生もずくをはじめとしたもずくの種類の解説や栄養成分「アミノ酸」の説明がわかりやすく紹介されています。

沖縄県 沖縄県もずく養殖業振興協議会

### もずくのごはん

## もずく

たんたんしんじゅ

低カロリーでも美味しくごはん!

もずくで彩る食卓



## もずくに合うメニューってなに?

もずくは「もずく酢」だけでなく、いろいろな料理に使えるよ。スープ、味噌汁、お鍋、卵焼き、パスタ、餃子、サラダ等...特に味噌汁は手軽でオーストラリア、韓国、ベトナム、シンガポールなどでも人気なことから、参考にしてみてくださいね。

## ぜひ、実際に食べ比べてみた時の話も聞かせてください!

### もずくってヘルシーなの?

もずくは100gあたり1.6kcalしかない! とうもろこし、カレー、食材なんだ。味噌汁、ラーメン等にどどごと入れれば、おなかがいっぱいになるんだよ。リ、摂取を抑えられるんだよ。

### もずくってどうして健康にいいの?

もずくには「食物繊維」と「アミノ酸」が豊富に含まれている。健康・美容の維持にいいと知られてきているんだ。特に「アミノ酸」は健康にいい。生もずくを茹でて煮立たせ、冷ましたものにお酢で味付けして作っているんだよ。詳しくは「もずく」の美味しさを、ぜひ「プロジェクト」http://www.mozukuno-oishisa.com/を見てみてね。

## 親子で学ぼう。もずくミニ知識Q&A

「お母さん、もずくって何ですか?」と聞いてくれる子供たち。もずくについて、親子で学ぼう。

### もずくって、すっぱい食べ物でしょ?

一般的によく売られているもずくは「もずく酢」として、もずくにお酢で味付けして売られているんだよ。もずくももずくはすっぱくないんだ。

### もずくって他にどんな種類があるの?

加工の方法でいろいろ種類分けされているんだよ。例えば、生もずく、塩もずく、洗もずく、乾燥もずく、アミノ酸など、詳しくは「もずく」の種類を「プロジェクト」を見てね。

### もずくトリビア



#### 塩もずくの塩抜き方法

- (1) ボウルに水を張り、その中に入れて軽くもみ洗い
- (2) サルで水を切る
- (3) (1) (2) を3~4回繰り返す。

※ポイント: サルで水を切る時は軽く切っ!

### 最後におすすめのもずくを紹介するよ。

生もずく、塩漬け・乾燥などさせずにそのまま茹でて異物処理のみをしたもずくなんだ。食感がグツグツでシヤキヤキしていて美味しくて、心地よい歯ごたえが楽しめるよ。



## もずくの味噌汁

わかめもいりやど、もずくもおすすめ。ぷるぷる食感にほんのり磯の香りのする味噌汁に仕上がります。(調理時間:10分)

### ■材料 4人分(エネルギー:57kcal/1人あたり)

- ・もずく.....100g(食べやすい量に切る)
- ・油揚げ.....20g(1cmの角切りにする)
- ・水菜.....20g(食べやすい量に切る)
- ・だし.....2カップ
- ・味噌.....大さじ3

### ■作り方

- 鍋にだしを温め、油揚げともずくを加えて煮る。
- 味噌を加えて水菜を加える。



## もずくのフリット

ざつくり混ぜで焼くだけ、外はカリッと、中はふわわり。かき揚げよりも簡単に。(調理時間:20分)

### ■材料 4人分(エネルギー:200kcal/1人あたり)

- ・もずく.....100g(食べやすい量に切る)
- ・ざつまいも.....100g(5mmの1cm角切りにする)
- ・えび.....75g(5mmの1cm角切りにする)
- ・三つ葉.....1束(5cmに切る)
- ・小麦粉.....60g
- ・オイル.....100ml

### ■作り方

- ボウルにもずく、ざつまいも、えび、三つ葉(ツバブク用)の一部を残して入れざつくり混ぜ合わせる。
- 小麦粉、卵を加え、材料がまとまるくらいまで様子を見ながら水を加える。
- フライパンにオイルを熱し、材料を4等分して形を整えたものを片面4分ずつ(裏返しなら蓋をして)焼く。
- 仕上げに残りの三つ葉を散らす。



## もずくとツナと玉ねぎのサラダ

簡単、ざつと混ぜるだけ。もずくとツナのうまみがツナチします。ぶちぶちした食感も新鮮。(調理時間:10分)

### ■材料 4人分(エネルギー:110kcal/1人あたり)

- ・もずく.....120g(食べやすい量に切る)
- ・ツナ.....小2缶
- ・玉ねぎ.....1/2個(角切りにする)
- ・シラス.....1/2束
- ・レモンの絞り汁.....1/2個分
- ・醤油.....小さじ1
- ・コショウ.....少々
- ・オリーブオイル.....大さじ1

### ■作り方

- ボウルにもずく、ツナ、玉ねぎを入れ、レモンの絞り汁と醤油とコショウとオリーブオイルを加えて混ぜる。
- シラスと①を盛りつける。



## ささみともずくのポン酢

ざつぱりおいしい、ごはんのおかずにもお酒のおつまみにも。淡泊なささみにもずくのヌメリが長くからみます。(調理時間:10分)

### ■材料 4人分(エネルギー:53kcal/1人あたり)

- ・もずく.....120g(食べやすい量に切る)
- ・ささみ.....150g(食べやすい量に切る)
- ・生姜.....1片(5cmの長さの薄切りにする)
- ・酒.....少々
- ・ポン酢.....大さじ2

### ■作り方

- 耐熱容器にささみを並べ、酒をふって生姜をのせ、ラップをして電子レンジで2〜3分加熱する。(途中様子を見て裏返す。)
- 粗熱をとったささみを手でさく。
- ボウルにもずく、ささみを入れ、ポン酢を加えて混ぜ合わせる。



## もずくのチヂミ風

たつぷりのもずくがチヂミの中で、モチモチ弾ける食感がたまりません。(調理時間:20分)

### ■材料 4人分(エネルギー:185kcal/1人あたり)

- ・もずく.....120g(食べやすい量に切る)
- ・かつお節.....1両(5cmの長さに切る)
- ・二つお節.....1掴み
- ・【ツバブク】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・醤油.....大さじ2
- ・酢.....少々
- ・【調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2

### ■作り方

- ボウルにもずく、二つお節、小麦粉、すりごまを入れて混ぜ、水を加えて混ぜる。
- フライパンにゴウ油を入れて熱し、①をのぼして弱火で片面4分ずつ焼く。
- 仕上げに、いりごまをふり、もずくと糸唐辛子をのせる。
- 【だし】の材料を混ぜたものを添える。



## もずくと野菜のスープ

冷蔵庫にある野菜ですぐにのどがほぐれる。冷感庫にある野菜ですぐにのどがほぐれる。冷感庫にある野菜ですぐにのどがほぐれる。(調理時間:20分)

### ■材料 4人分(エネルギー:35kcal/1人あたり)

- ・もずく.....100g(食べやすい量に切る)
- ・大根.....100g(5mmの角切りにする)
- ・ニンジン.....50g(5mmの角切りにする)
- ・白ネギ.....1/2本(斜切)
- ・シイタケ.....2個(5cmの角切りにする)
- ・水菜.....少々
- ・ゴウ油.....少々

### ■作り方

- 鍋に水とダシ昆布を入れ、固いものから順に入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。(途中で昆布を取り出す)
- もずくを加え、ひと煮立ちしたら、醤油を加え塩で味を整える。
- 仕上げにゴウ油をたらして、水菜をのせる。



## 豚肉ともずくの混ぜご飯

冷ごはんでも、ざつとおいしいもずく入りのかやくごはん。おにぎりやお弁当にしても栄養たっぷり。(調理時間:15分)

### ■材料 4人分(エネルギー:350kcal/1人あたり)

- ・もずく.....100g(食べやすい量に切る)
- ・豚肉.....60g(5mmの角切りにする)
- ・白ネギ.....30g
- ・ニンジン.....40g
- ・シイタケ.....50g
- ・生薑.....10g
- ・オイル.....大さじ1
- ・【調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2

### ■作り方

- フライパンにオイルを入れて熱し、白ネギと生薑を炒めて香りを出す。
- 豚肉を入れて弱火でゆっくり炒め、ニンジン、シイタケを入れてさらに炒める。
- もずくと調味料を加えて、水分を飛ばしながら炒める。
- 白ごはんを③を混ぜ合わせる。



## もずく入りじゃーじゃー麺

もずくでボリュームアップしてカロリーをおさええます。ミネラルと繊維質も摂れてカラダにやさしい。(調理時間:20分)

### ■材料 4人分(エネルギー:560kcal/1人あたり)

- ・もずく.....100g
- ・水菜.....1/4束(5cmに切る)
- ・豚肉.....200g
- ・ニンニク.....1片(5cmに切る)
- ・【合わせ調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2
- ・【だし】.....大さじ2
- ・【調味料】.....大さじ2

### ■作り方

- フライパンにオイルを入れて熱し、ニンニク、白ネギ、生薑を炒めて香りを出す。
- 豚肉を入れて塩、コショウ、弱火でゆっくり炒め、シイタケを入れてさらに炒める。
- もずくを加え、【合わせ調味料】を加え煮る。
- 鍋に湯を沸かし中華麺をゆでる。
- 鍋の水気を切り、③をかき混ぜる。