

沖縄県漁連(伊藤忠食品)



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。
来年度はぜひお立ち寄りください。



もずくと春野菜の卵焼き

春の香りを卵で包み込んだ一品。
混ぜて焼くだけ簡単でおいしい。

(調理時間:25分)

■材料 4人分(エネルギー:135kcal / 1人あたり)

- もずく……………100g(食べやすい長さに切る)
- 卵……………4個(ゆでて5cmの長さに切る)
- 玉ねぎ……………1/4個(薄切りにする)
- じゃがいも……………1個(1cmの拍子切りにする)
- ブロッコリー……………80g(ゆでて小房に分ける)
- 菜の花……………70g(ゆでて5cmの長さに切る)
- 芽キャベツ……………8個(ゆでて5半分に切る)
- アスパラガス……………4本(ゆでて5cmの長さに切る)
- スナップえんどう……………8本(筋を取ってゆでる)
- いんげん……………8本(ゆでて5cmの長さに切る)
- 菜の花……………50g
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- オイル……………大さじ1

■作り方

- フライパンにオイルを熱し、玉ねぎとじゃがいもを2〜3分炒め、塩、コショウをふる。
- ボウルに卵を割り入れて混ぜ、もずく、水気を切ったブロッコリーと菜の花を加えて混ぜあわせる。
- フライパンに②の卵液を流し入れ、蓋をして弱火で6〜7分焼く。



もずくと春野菜のサラダ

もずくとカラフルな春野菜をサラダにして、
ビタミン、ミネラルをしっかり摂る。

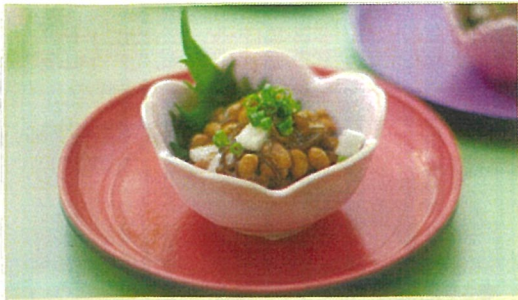
(調理時間:20分)

■材料 4人分(エネルギー:215kcal / 1人あたり)

- もずく……………200g(食べやすい長さに切る)
- サニーレタス……………30g(食べやすい長さにちぎる)
- じゃがいも……………2個(食べやすい大きさに切ってゆでる)
- ブロッコリー……………100g(ゆでて小房に分ける)
- 菜の花……………70g(ゆでて5cmの長さに切る)
- 芽キャベツ……………8個(ゆでて5半分に切る)
- アスパラガス……………4本(ゆでて5cmの長さに切る)
- スナップえんどう……………8本(筋を取ってゆでる)
- いんげん……………8本(ゆでて5cmの長さに切る)
- 【ドレッシング】
- 酢……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- コショウ……………少々
- オイル……………大さじ4

■作り方

- 大きめのボウルに【ドレッシング】の材料を入れしっかり混ぜる。
- ①のボウルにもずくと野菜を入れて混ぜ合わせる。



もずく納豆

さっと栄養価の高いプラス一品。お酒のおつまみにも。

(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:68kcal / 1人あたり)

- もずく……………80g(食べやすい長さに切る)
- 納豆……………2パック
- 山芋……………100g(細かく切る)
- ねぎ……………少々(小口切り)
- 【調味料】
- 醤油……………少々
- わさび……………少々

■作り方

- ボウルにもずく、納豆、山芋を入れて混ぜる。
- 【調味料】を入れて混ぜ合わせる。
- 器に盛り、仕上げにねぎをかける。



もずくの味噌汁

わかめもいいけど、もずくもおすすめ。ぶるぶる食感に
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(食べやすい長さに切る)
- 油揚げ……………20g(1cmの角切りにする)
- 水菜……………20g(食べやすい長さに切る)
- ダシ……………2カップ
- 味噌……………大さじ3

■作り方

- 鍋にダシを温め、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。



ミニもずくハンバーグ

ミニサイズでお弁当にも便利。もずくのヌメリでつなぎ要らずでしっとり。また、
もずくに含まれる食物繊維が肉料理のコレステロールもつきにくくします。

(調理時間:25分)

■材料 4人分(エネルギー:245kcal / 1人あたり)

- もずく……………150g(みじん切り)
- 合びき肉……………300g
- 玉ねぎ……………1/2個(みじん切り)
- 生姜……………1片(すりおろす)
- オイル……………大さじ1
- 【ソース】
- 水……………大さじ3
- 醤油……………大さじ2
- 赤ワイン……………大さじ3
- バル……………大さじ2
- ジャム……………大さじ1
- (ブルーベリー・リンゴなど どれでも好みで)
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- 五香粉……………少々
- ナツメグ……………少々

■作り方

- ボウルにもずく、合びき肉、玉ねぎ、生姜、【調味料】を加えてよく練る。
- フライパンにオイルを熱し、①を一口サイズに成形し、中弱火で片面4〜5分ずつ焼く。
- ②を取り出したフライパンに【ソース】の材料を入れ、煮詰める。
- ③のフライパンにハンバーグを戻し、ソースをからめる。



もずくとあさりのバター風味スープ

あさりの旨みにバター風味と
もずくの食感が新鮮な一品。

(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:31kcal / 1人あたり)

- もずく……………100g(食べやすい長さに切る)
- あさり……………300g(砂抜きした後、きれいに洗う)
- 水……………600ml
- 醤油……………少々
- バター……………10g
- ねぎ……………少々(小口切り)

■作り方

- 鍋に水とあさりを入れ火にかけ、アクが出たらすくいながら煮る。
- あさりの口が開いたらもずくを加え、醤油で味を調える。
- バターを加えて溶かし、仕上げにねぎをのせる。



もずくたけのごこ飯

もずくと旬のたけのこを使って、炊いたご飯に混ぜるだけ。残った冷ごはんもおいしくいただけます。

(調理時間:20分)

■材料 4人分(エネルギー:275kcal/1人あたり)

- もずく……………100g(食べやすい長さに切る)
- ゆで筍……………100g(みじん切りにする)
- 生姜……………1片(みじん切りにする)
- ダシ汁……………150ml
- 醤油……………大さじ3
- 酒……………大さじ3
- 白ごはん……………2合(冷たい場合は電子レンジで加熱しておく)
- 木の芽……………4枚

■作り方

- 鍋にダシ汁、醤油、酒を入れ、ゆで筍を加えて10分程度中弱火で煮る。
- もずくを加えて水気を飛ばすように煮て、生姜を加える。
- 白ごはんは②を混ぜ、仕上げに木の芽をのせる。



もずくとツナと玉ねぎのサラダ

簡単、さっと混ぜるだけ。もずくとツナのうまみがマッチします。
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(食べやすい長さに切る)
- ツナ……………小2缶
- 玉ねぎ……………1/2個(薄切りにする)
- レタス……………1/2葉
- 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。
- レタスと①を盛りつける。



もずくうなぎごはん 山椒風味

もずくを混ぜたごはんは、炊きたてでなくてももちっりしておいしいです。夏は鱧、この時期にたくさん出る相性のよい実山椒と一緒に。(調理時間:25分)

■材料 4人分(エネルギー:422kcal / 1人あたり)

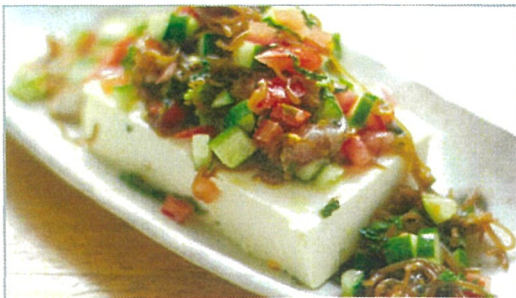
- ・もずく..... 150g(食べやすい長さに切る)
- ・実山椒..... 少々

- 【調味料】
- ・酒..... 大さじ3
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・醤油..... 大さじ2
 - ・水..... 1/2カップ

- ・鱧の蒲焼き 1匹(酒をふってオーブントースターであたためる)
- ・白ごはん 2合(冷たい場合は電子レンジで加熱しておく)

■作り方

- ①鍋に【調味料】と水を入れ、もずくと実山椒(実山椒は一部残しておく)を加えて水気がなくなるまで3~4分煮る。
- ②ボウルに白ごはんを細かく切った鱧と①のもずくを入れて混ぜ合わせる。
- ③仕上げに実山椒をのせる。



もずくと夏野菜の冷奴

もずく、お刺身、夏野菜をトッピングした簡単でおいしいちよっぴりごちそう冷奴。暑い夏の栄養補給に。(調理時間:15分)

■材料 4人分(エネルギー:185kcal / 1人あたり)

- ・もずく..... 150g(食べやすい長さに切る) 【ドレッシング】
- ・豆腐(絹ごし)..... 2丁(半分に切る)
- ・刺身(アジなど)..... 5~6切れ(小さく刻む)
- ・きゅうり..... 1本(小さく刻む)
- ・トマト..... 1個(小さく刻む)
- ・アボカド..... 1/2個(小さく刻む)
- ・生姜..... 1片(すりおろす)
- ・大葉..... 4枚(小さく刻む)
- ・塩..... 小さじ1
- ・コショウ..... 少々
- ・酢..... 大さじ2
- ・醤油..... 大さじ1
- ・オリーブオイル..... 大さじ3

■作り方

- ①ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてよく混ぜる。
- ②①のボウルにもずく、刺身、きゅうり、トマト、アボカド、生姜を入れて混ぜ合わせる。
- ③豆腐の上に②のをせ、大葉を散らす。



もずくと胡瓜の冷たいスープ

もずくときゅうりのシンプルな冷たいお汁です。暑い日は器もキンキンに冷やしてどうぞ。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:15kcal/1人あたり)

- ・もずく..... 80g(食べやすい長さに切る)
- ・きゅうり..... 1/2本(千切りにする)
- ・白ゴマ..... 少々
- ・ダシ汁..... 2カップ
- 【調味料】
- ・醤油..... 小さじ2
- ・酢..... 小さじ1/2
- ・塩..... 少々(もずくの塩分があるので少し薄めに味を整える程度)

■作り方

- ①ダシ汁に【調味料】を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②器にもずく、きゅうりを入れ、①のダシ汁を注ぐ。
- ③仕上げに白ごまをふる。



豚肉ともずくの混ぜご飯

冷ごはんでも、さっとおいしいもずく入りのかやくごはんに。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(食べやすい長さに切る)
- ・豚肉..... 60g(細かく切る)
- ・白ネギ..... 30g
- ・ニンジン..... 40g
- ・シタケ..... 50g
- ・生姜..... 10g
- ・オイル..... 大さじ1
- ・白ごはん..... 2合(冷たい場合は電子レンジで加熱しておく)
- 【調味料】
- ・酒..... 大さじ2
- ・みりん..... 大さじ2
- ・醤油..... 大さじ2

■作り方

- ①フライパンにオイルを入れて熱し、白ネギと生姜を炒めて香りを出す。
- ②豚肉を入れて弱火でゆっくり炒め、ニンジン・シタケを入れてさらに炒める。
- ③もずくと【調味料】を加えて、水分を飛ばしながら炒める。
- ④白ごはんに③を混ぜ合わせる。



もずくと豚肉のエスニック素麺

いつもの素麺をちょっと東南アジア風に。ピリ辛と酸味が夏の暑さを吹き飛ばします。(調理時間:20分)

■材料 4人分(エネルギー:548kcal / 1人あたり)

- ・もずく..... 150g(食べやすい長さに切る) 【タレ】
- ・豚肉..... 250g
- ・きゅうり..... 1本(千切り)
- ・トマト..... 1個(細切り)
- ・三つ葉(または青葉)..... 少々(3cmの長さに切る)
- ・素麺..... 6束(表示通りにゆでる)
- ・酒..... 少々
- ・ピーナッツバター..... 大さじ3
- ・ニンニク..... 1片(すりおろす)(またはすりゴマ)
- ・酢..... 大さじ3
- ・みりん..... 大さじ1
- ・醤油..... 大さじ3
- ・味噌..... 大さじ1
- ・豆板醤..... 小さじ1
- ・ニンニク..... 1片(すりおろす)
- ・白ネギ..... 少々(お好みで)
- ・すりゴマ..... 少々

■作り方

- ①鍋に湯を沸かし酒をたらして豚肉をゆで、冷水に取ってから水気をふきとっておく。
- ②ボウルに【タレ】の材料を入れてしっかり混ぜる。
- ③器に冷やした素麺を盛り、もずく、きゅうり、トマト、豚肉のをせ、②のタレをかける。
- ④仕上げに三つ葉をのせる。



もずくしらすおろし

定番のしらすおろしに、もずくと梅の酸味がきいてさらにさっぱりおいしく、シャキっとしたいときの一品に。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:44kcal / 1人あたり)

- ・もずく..... 80g(食べやすい長さに切る)
- ・大根..... 300g(おろす)
- ・しらす..... 50g
- ・梅肉..... 少々
- ・大葉..... 4枚(細かく切る)
- ・醤油..... 少々(お好みで)

■作り方

- ①ボウルにおろした大根、もずく、しらすを入れ混ぜ合わせる。
- ②器に盛り梅肉のをせ大葉を散らす。(お好みで醤油をかける)



もずくとナスのゴマ風味和え

香ばしいゴマ風味にピリっとからしがきいています。アクセントの一品にどうぞ。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:65kcal/1人あたり)

- ・もずく..... 100g(食べやすい長さに切る)
- ・ナス..... 2本(5mmの厚さに切る)
- ・しらす..... 少々
- ・糸唐辛子..... 少々(お好みで)
- 【調味料】
- ・練りゴマ..... 大さじ3
- ・白ネギ..... 1/4本(お好みで)
- ・みりん..... 大さじ1
- ・酢..... 大さじ2
- ・醤油..... 大さじ1
- ・からし..... 少々
- ・すりゴマ..... 少々

■作り方

- ①ナスに塩をまぶして、水が出てしんなりするまで重しをしておく。
- ②ボウルに【調味料】の材料を入れてよく混ぜる。
- ③もずくとしっかりしぼったナスを②の調味料の中に入れて和える。
- ④仕上げにお好みで糸唐辛子をのせる。



もずく入りジャージャー麺

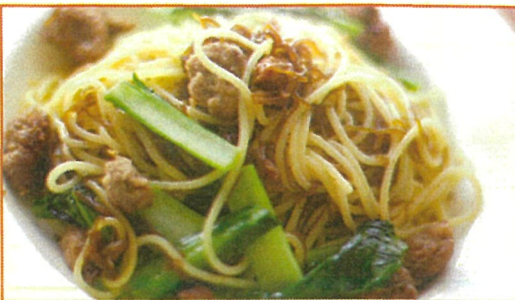
もずくでボリュームアップしてカロリーをおさえます。ミネラルや繊維質も摂れてカラダにやさしい。(調理時間:20分)

■材料 4人分(エネルギー:560kcal/1人あたり)

- ・もずく..... 100g(水気を切って食べやすい長さに切る)
- ・豚肉..... 200g(細かく切り、軽くコショウしておく)
- ・ニンニク..... 1片(お好みで)
- ・生姜..... 1/4個(お好みで)
- ・白ネギ..... 1/4本(お好みで)
- ・シタケ..... 50g(お好みで)
- ・塩..... 少々
- ・コショウ..... 少々
- ・オイル..... 大さじ2
- ・中華麺..... 4玉
- ・いりごま..... 少々
- 【合わせ調味料】
- ・豆板醤..... 小さじ1/2
- ・酒..... 大さじ2
- ・醤油..... 大さじ2
- ・味噌..... 大さじ4
- ・片栗粉..... 大さじ2
- ・水..... 1.5カップ

■作り方

- ①フライパンにオイルを入れて熱し、ニンニク、白ネギ、生姜を炒めて香りを出す。
- ②豚肉を入れて塩・コショウし、弱火でゆっくり炒め、シタケを入れてさらに炒める。
- ③もずくを加え、【合わせ調味料】を加えて煮る。
- ④鍋に湯を沸かし中華麺をゆでる。
- ⑤麺の水気を切り、③をかけゴマをふる。



もずくと豚肉のミンチボールスパゲッティ

スパイシーなソーセージ風のミンチボールにもずくと小松菜でビタミン、ミネラルを追加した一品。(調理時間:20分)

■材料 4人分(エネルギー:509kcal/1人あたり)

もずく.....80g(食べやすい長さに切る)	【ミンチボール】	【調味料】
スパゲッティ.....360g	豚挽き肉.....200g	塩.....少々
塩.....少々	スパイス類.....小さじ1	コショウ.....少々
小松菜.....4株(5cm程度に切る)	(フェネル、クミン、シタケの戻し汁)	
オリーブオイル.....大さじ2	塩.....小さじ1/2	
ニンニク.....1片(包丁でつぶす)	粗挽きコショウ.....適量	

■作り方
 ①【ミンチボール】の材料を混ぜ、よく練っておく。
 ②鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。(表示時間通り)
 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のミンチをひと口大に分け少し平たくして、両面を焼く。
 ④ニンニク、小松菜を加えしんなりするまで炒め、もずくを加え、ゆであがったスパゲッティを加えさっと和える。
 ⑤塩コショウで味を整える。



もずくときのこのスープ

きのこもずくであっさりだけど、味わい深い秋のスープです。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:25kcal/1人あたり)

もずく.....100g(食べやすい長さに切る)	きのこ類(シイタケ、シメジ、エノキなど).....300g(2cm程度に切る)
ニンジン.....50g(5mmのいちょう切りにする)	醤油.....大さじ1
ダシ昆布(5cm角).....1枚	塩.....少々
水.....3カップ	生姜.....1片(千切り)

■作り方
 ①鍋に水とダシ昆布を入れ、ニンジンをを入れて煮る。(途中で昆布を取り出す)
 ②①が煮立ったらきのこ類を加え2~3分煮る。
 ③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。
 ④仕上げに生姜をのせる。



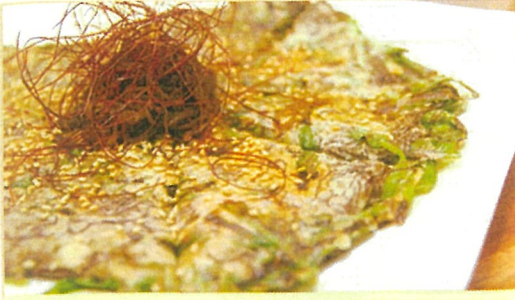
もずくとミンチのレタス包み

レタス包みにもずくを入れて栄養と食感アップ。(調理時間:15分)

■材料 4人分(エネルギー:190kcal/1人あたり)

もずく.....150g(水気を切って食べやすい長さに切る)	きのこ類.....50g(粗みじん切り)
挽き肉.....200g(軽く塩、コショウしておく)	オイル.....大さじ2
塩.....少々	レタス.....8枚
コショウ.....少々	辛味噌.....適量
ニンニク.....1片(みじん切り)	(豆板醤、コチュジャンなど)
生姜.....1片(みじん切り)	【調味料】
白ネギ.....1/4本(みじん切り)	酒.....大さじ2
	醤油.....大さじ2
	味噌.....大さじ1

■作り方
 ①フライパンにオイルを入れて熱し、ニンニク、白ネギ、生姜を炒めて香りを出す。
 ②あらかじめ軽く塩、コショウしておいた挽き肉を入れて弱火でほぐしながら炒め、火を大きくしてきのこ類を入れてさらに炒める。
 ③もずくを加え、【調味料】を加えよからめる。
 ④レタスをはがして、②といっしょに盛り、辛味噌を添える。



もずくの子チミ風

たっぷりのもずくがチチミの中でプチプ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(水気を切って食べやすい長さに切る)	すりごま.....大さじ2
ニラ.....1束(5cmの長さに切る)	小麦粉.....100g
かつお節.....1掴み	ゴマ油.....大さじ2
	水.....1/2カップ

【タレ】
 醤油.....大さじ2
 酢.....大さじ2
 豆板醤.....少々

【トッピング】
 もずく.....10g(水気を切って食べやすい長さに切る)
 いりごま.....小さじ2
 糸唐辛子.....つまみ

■作り方
 ①ボウルにもずく、ニラ、かつお節、小麦粉、すりごまを入れて混ぜ、水を加えて混ぜる。
 ②フライパンにゴマ油を入れて熱し、①をのばして弱火で片面4分ずつ焼く。
 ③仕上げに、いりごまをふり、もずくと糸唐辛子をのせる。
 ④【タレ】の材料を混ぜたものを添える。



もずくと焼き魚の和えもの

もずくと一緒に昨日の焼き魚もちょっと手を加えて新たな一品に。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:85kcal/1人あたり)

もずく.....80g(食べやすい長さに切る)	【調味料】
焼き魚.....2切れ(150g)	醤油.....大さじ1
きゅうり.....1本(千切りにする)	酢.....大さじ2
みょうが.....4個(千切りにする)	
ごま.....少々	
酒.....少々	

■作り方
 ①焼き魚は酒をふって、電子レンジで30秒加熱し、ほぐしておく。
 ②ボウルにもずく、①の魚、きゅうり、みょうがを入れて、【調味料】を入れて混ぜ合わせる。
 ③仕上げに、ごまをふる。



もずくのポテトサラダ

ポテトサラダにもずくを加えて栄養アップ。にんにく風味のアクセントをプラスして。(調理時間:15分)

■材料 4人分(エネルギー:120kcal/1人あたり)

もずく.....80g(食べやすい長さに切る)	じゃがいも.....2個(皮をむいて2cm角に切る)
玉ねぎ.....1/4個(薄切りにして水にさらす)	

【調味料】
 マヨネーズ.....大さじ3
 塩.....少々
 にんにく.....1片(すりおろす)
 コショウ.....少々

■作り方
 ①耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで(5分程度)加熱する。
 ②ボウルにじゃがいもと水気を切った玉ねぎを入れ、塩、コショウをして混ぜる。
 ③②にもずくを加えて、マヨネーズ、にんにくを加えて混ぜ、塩、コショウで味を整える。



もずくともやしのピリ辛和え

お手軽に、もやしとさっと和えるだけ。ピリ辛が食欲をそそります。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:25kcal/1人あたり)

もずく.....80g(食べやすい長さに切る)	もやし.....1袋
-------------------------	------------

【調味料】
 醤油.....大さじ2
 酢.....大さじ1
 ラー油.....少々

■作り方
 ①熱湯で、もやしをさっとゆでる。
 ②ボウルに【調味料】の材料を入れて混ぜ、もずくともやしを入れて和える。



もずくと野菜のスープ

冷蔵庫にある野菜ですぐにおいしい。ビタミンミネラルたっぷりのスープをどうぞ。(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(食べやすい長さに切る)	ダシ昆布(5cm角).....1枚
大根.....100g(1cmの角切りにする)	水.....3カップ
ニンジン.....50g(5mmの角切りにする)	醤油.....小さじ2
白ネギ.....1/2本(薄切)	塩.....少々
シイタケ.....2個(1cmの角切りにする)	ゴマ油.....小さじ2
水菜.....少々	

■作り方
 ①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)
 ②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。
 ③仕上げにゴマ油をたらして、水菜をのせる。



もずく入りチゲ

まるで麺のような感覚で、スープが絡んだもずくをお召上がり下さい。(調理時間:15分)

- 材料 4人分(エネルギー:132kcal/1人あたり)
- もずく……100g(食べやすい長さに切る)
 - ニラ……1束(5cmに切る)
 - 塩……少々
 - 牡蠣……250g(塩水で洗う)
 - 豆腐……1丁(1/4に切る)
 - 花椒……少々
 - シイタケ……4個(食べやすい長さに切る)
 - ダシ昆布(5cm角)……1枚
 - 水……4カップ
 - 白ネギ……1本(斜め切り)
- 【調味料】 酒……大さじ2 味噌……大さじ1
醤油……大さじ2 コチュジャン、豆板醤など……小さじ1

- 作り方
- 鍋に水とダシ昆布を入れて【調味料】煮立たせ(途中で昆布を取り出す)、シイタケ、白ネギ、豆腐を加える。
 - 再び沸いたらもずく、牡蠣、ニラを加えひと煮立ちしたら塩で味を整える。
 - 仕上げに好みで花椒をふる。



もずくDEピビンバ

鮮やかな彩りと、これ一品で栄養バランスのよいごはん。寒い日は鉄なべや土鍋を熱して底のおこげも楽しむ。(調理時間:25分)

- 材料 4人分(エネルギー:650kcal/1人あたり) 【調味料】
- もずく……250g(食べやすい長さに切る)
 - 牛肉……200g(細切り)
 - ニンジン……1本
 - もやし……1袋
 - 卵……2個
 - 白ごはん……茶碗4杯分
 - 【牛肉下味】
・ニンニク……1片(油断切り)
 - 生姜……1片(油断切り)
 - 酒……大さじ1
 - 醤油……大さじ1
 - ゴマ油……大さじ1
 - 【合わせ調味料】
・酢……適量
 - 塩……適量
 - ゴマ油……適量
 - コチュジャン……適量

- 作り方
- もずくの半分は、少量の酢とゴマ油をまぶしておく。
 - 鍋に湯を沸かし、ニンジン、もやし、青菜を順にゆで、塩とゴマ油少々をまぶしておく。
 - 牛肉に【牛肉下味】の材料をからめ、フライパンで炒めて、残りのもずくを加えて混ぜながら塩で味を整える。
 - 卵は塩をして、スクランブルエッグにしておく(錦糸卵を刻んでもよい)。
 - 盛りつけ用の鍋にゴマ油を塗って熱し、白ごはんを敷き、もずく①、ニンジン、もやし、青菜、牛肉、卵をのせ、最後にゴマをふってコチュジャンを添える。



もずくとタラの炒めもの

もずくがとろっとしたタレにからんで、淡白なタラをおいしく包みます。(調理時間:15分)

- 材料 4人分(エネルギー:190kcal/1人あたり)
- タラ……4切れ(食べやすい長さに切る)
 - もずく……100g(食べやすい長さに切る)
 - 小松菜……4株(5cm程度に切る)
 - 白ネギ……1/2本(斜め切り)
 - 片栗粉……少々
 - オイル……大さじ1
 - 【合わせ調味料】
・酒……大さじ2
 - 醤油……大さじ2
 - みりん……大さじ2
 - 片栗粉……小さじ1/2

- 作り方
- タラに塩をふってしばらくおき、ペーパーなどで水分を拭き取ってから軽く片栗粉をまぶす。
 - フライパンにオイルを入れてタラを入れて両面をこんがり焼き、いったん取り出す。
 - フライパンをペーパーで拭き取り、オイルを入れて白ネギ、生姜を炒めて香りを出す。
 - 小松菜を入れて炒め、しんなりしたらもずくと②のタラを加えて、【合わせ調味料】を加えてからめる。



もずくのフリット

ざっくり混ぜて焼くだけ。外はカリッと、中はふんわり。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(水気を切って、食べやすい長さに切る)
 - さつまいも……100g(5mmの千切り角切りにする)
 - えび……75g(1cmに切る)
 - 三つ葉……1束(3cmに切る)
 - 小麦粉……60g
 - 卵……1/2個
 - 水……50ml
 - オイル……100ml

- 作り方
- ボウルにもずく、さつまいも、えび、三つ葉(トッピング用に一部残して)を入れざっくり混ぜ合わせる。
 - 小麦粉、卵を加え、材料がまとまるぐ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(裏返したら蓋をして)焼く。
 - 仕上げに残りの三つ葉を散らす。



もずくと白菜のシャキシャキサラダ

冬野菜の定番、白菜ともずくをあわせて、きんかんの爽やかな香りとともに。(調理時間:10分)

- 材料 4人分(エネルギー:150kcal/1人あたり)
- もずく……100g(食べやすい長さに切る)
 - 白菜……1/4個(千切りにして水にさらす)
 - 生姜……50g(千切りにして水にさらす)
 - きんかん……10個(薄切り)
 - 【ドレッシング】
・塩……小さじ1/2
 - 酢……大さじ2
 - 醤油……小さじ1
 - オリーブオイル……大さじ2

- 作り方
- ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてしっかり混ぜる。
 - ①にもずく、水気を切った白菜と生姜、きんかんを入れて混ぜ合わせる。



もずくの南禅寺蒸し

ヘルシーな豆腐料理にもずくをプラスして。(調理時間:20分)

- 材料 4人分(エネルギー:82kcal/1人あたり)
- もずく……50g(食べやすい長さに切る)
 - 豆腐……1丁(水気を切る)
 - 卵白……1個分
 - 銀杏……適量(殻を除いてゆでる)
 - 柚子……適量(細切りにする)
 - 【あん】
・出し汁……1カップ
 - 酒……大さじ1
 - みりん……大さじ1
 - 醤油……大さじ1
 - 塩……少々
 - 葛または片栗粉……少々

- 作り方
- 豆腐をフードプロセッサーまたはすり鉢でつぶし、卵白と塩を加えて混ぜる。
 - 器に①を入れてもずく(一部)と銀杏を入れ、10分程度蒸す。
 - 鍋に【あん】の材料を入れて熱し、塩で味を整え、とろっとしたら②にかけて、もずく(残り)と柚子を添える。



もずくおろし酒盗和え

かつおの塩辛がなければイカの塩辛で。おつまみにぴったりの粋な一品。あまった酒盗衣はバス外にからめてもおいしいです。(調理時間:10分)

- 材料 4人分(エネルギー:93kcal/1人あたり)
- もずく……50g(食べやすい長さに切る)
 - 大根……1/2本(すりおろす)
 - ねぎ……少々(小口切り)
 - 【酒盗衣】
・卵黄……2個分
 - 酒盗(かつおの内臓の塩辛、なければイカの塩辛で)……大さじ2
 - 酒……1/2カップ
 - みりん……大さじ1

- 作り方
- 鍋に【酒盗衣】の材料を合わせ弱火にかけ、混ぜながらとろっとするまで温める。
 - ボウルにもずくと水気をきった大根おろしを混ぜ、①に和える。
 - 仕上げにねぎをのせる。



ささみともずくのポン酢

さっぱりおいしい、ごはんのおかずにもお酒のおつまみにも。淡白なささみに、もずくのヌメリがよくからみます。(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(食べやすい長さに切る)
 - ささみ……150g(軽く切れ目をいれて包丁でたいたいで平らにする)
 - 生姜……1片(皮つきのまま薄切りにする)
 - 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。
 - ボウルにもずくとささみを入れポン酢を加えて混ぜ合わせる。

春

手軽で簡単！もずくとワサビとシラスの相性◎

もずくとシラスの シークワサーポン酢と ワサビ和え



- 1人前当り
28.8 kcal
調理時間
約3分
- 材料(2人前)
- もずく.....50g
 - シラス(釜揚げシラスでも可).....30g
 - シークワサーポン酢(又はもずくのたれ).....10g
 - ワサビ.....3g

- 作り方
- ①洗ったもずくにシラスを盛り付ける。
 - ②①にワサビを盛りつけて、シークワサーポン酢をかけて混ぜ合わせたら完成。



もずくと一緒に春野菜のキャベツを召し上がれ！

もずくロールキャベツ

- 材料(3人前)
- もずく.....150g
 - キャベツの葉.....12枚
 - 豚ひき肉.....150g
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - 塩.....少々
 - 胡椒.....少々
 - 固形ブイヨン.....1個
 - 水.....350ml

- 作り方
- ①キャベツの葉をゆでる。
 - ②玉ねぎをみじん切りにしてよく炒める。
 - ③②と豚ひき肉ともずくをよく混ぜて、塩、胡椒をかける。
 - ④キャベツの葉に③を包む。
 - ⑤鍋に④のもずくロールキャベツを並べ、固形ブイヨン、水を加えて煮込んで完成。

夏

ドレッシング感覚♪
夏に向けての涼しい一品です。

もずくジュレサラダ



- 1人前当り
42.4 kcal
調理時間
約30分
- 材料(3人前)
- もずく.....50g
 - 刻みピクルス(酢漬け).....20g
 - めんつゆ.....100ml
 - 水.....200ml
 - 寒天(粉末).....2g
 - 醤油.....小さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - 塩.....少々

- 作り方
- ①もずくは水洗いした後水気を切っておく。
 - ②めんつゆと水を混ぜる。
 - ③鍋に寒天と②を入れ、火にかけて沸騰したら2分程かき混ぜ、寒天を溶かす。
 - ④火を止めて、酢、醤油、砂糖、塩、もずく、ピクルスを加えて混ぜ合わせる。容器に流し入れて冷蔵庫で15分かけて冷やし固める。
 - ⑤固まったら使う分だけをスプーンでほくしサラダに添えて完成。



夏バテ予防に！ピリ辛もずくはいかがですか。

もずく酸辣湯(サンラータン)

- 材料(1人前)
- もずく.....100g
 - エリンギ.....20g
 - エノキ.....20g
 - 刻みねぎ.....適量
 - 卵.....1個
 - 水.....300ml
 - チキンコンソメ.....1個
 - 酢.....大さじ1
 - 醤油.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1
 - 塩.....適量
 - ブラックペッパー.....適量
 - ラー油.....適量
 - 水溶性片栗粉(片栗粉小さじ1、水小さじ1)
- 作り方
- ①エリンギ、エノキを食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に、水とチキンコンソメを入れて、沸騰したら、①ともずくを加え、酢、醤油、ごま油、塩、ブラックペッパーを加えて味を調整する。
 - ③再度沸騰したら、水溶性片栗粉を加え、とろみをつけてから溶き卵を加える。
 - ④器に盛り、ラー油を加えて、ねぎを散らせば完成。

秋

生姜の香りで、ご飯が進む！

もずくと生姜の佃煮



- 1人前当り
41.5 kcal
調理時間
約20分
- 材料(4人前)
- もずく.....100g
 - 生姜.....40g
 - 醤油.....大さじ2
 - グラニュー糖.....大さじ1
 - 本みりん.....大さじ1
 - 水.....50ml
 - かつお節.....大さじ1

- 作り方
- ①生姜は皮付きのまま、スライサーで薄切りにして、2回茹でて、水気を切る。(辛みが強いときは3回茹でて、水気を切る)
 - ②醤油、グラニュー糖、本みりん、水を加えて混ぜる。
 - ③鍋に①、②、もずくを加えて中火で程よく煮汁がなくなるまで煮る。
 - ④仕上げに、かつお節を加えて完成。



秋に食べたい！もずく×きのこの

もずく団子ときのこの甘酢煮

- 材料(3人前)
- もずく.....120g
 - エリンギ.....50g
 - エノキ.....50g
 - サラダ油.....大さじ1
 - もずく団子.....250g
 - 鶏ひき肉.....250g
 - 片栗粉.....大さじ2
 - 酒.....大さじ1
 - 醤油.....大さじ1
 - 生姜みじん切り.....小さじ1
 - 油.....適量
 - 刻みねぎ.....適量
 - 調味料.....大さじ2
 - 醤油.....大さじ2
 - 酒.....大さじ2
 - 酢.....大さじ2
 - 水溶性片栗粉.....大さじ1と1/2
 - 片栗粉.....大さじ1と1/2
 - 水.....大さじ5

- 作り方
- ①もずくは水洗いして水気を切っておく。半量の60gは1cm幅に切っておく。エリンギとエノキは食べやすい大きさに切っておく。
 - ②鶏ひき肉、片栗粉、酒、醤油、酢を混ぜ合わせる。
 - ③1cm幅に切ったもずくと②を練り混ぜる。団子を15個程度作る。
 - ④③を170℃の油でこんがりときつね色になるまで素揚げする。
 - ⑤鍋にサラダ油を入れ、生姜、エリンギ、エノキを炒め、もずく団子と残りのもずく、調味料を加えて15分程煮込む。
 - ⑥水溶性片栗粉でとろみをつけてお皿に盛りつける。ねぎを散らして完成。

冬

冬のお鍋にヘルシー料理はいかがですか？

もずく豆乳しゃぶしゃぶ



- 1人前当り
579.6 kcal
調理時間
約15分
- 材料(3人前)
- もずく.....500g
 - 豆腐.....2丁
 - 豆乳.....約1L
 - 刻み生姜.....少々
 - 豚肉(しゃぶしゃぶ用).....約200g
 - 水菜(からし菜).....1束
 - ポン酢.....適量
 - (もずくのたれでも可)

- 作り方
- ①土鍋に豆腐を1丁崩して鍋の中に入れる。
 - ②鍋に豆乳を入れて弱火にかける。(豆乳が焦げないように注意)
 - ③沸騰してきたら、もずくと生姜を入れて軽くかき混ぜる。
 - ④かき混ぜた後に豆腐を1丁崩さず鍋の中に入れる。
 - ⑤水菜は水ですすぎ、食べやすい大きさに切った後、豚肉と皿に盛りつける。
 - ⑥各自で豚肉と水菜を土鍋に入れ、しゃぶしゃぶ、豆腐、もずくと一緒に好みのポン酢やもずくのたれでお召し上がりください。

しゃぶしゃぶが終わったら、土鍋に少し水を加え、ご飯ともずくを入れて、もずく豆乳雑炊としてお楽しみください。



寒い冬のあったかヘルシー料理♪

もずくと鶏肉のグラタン

- 材料(1人前)
- もずく.....100g
 - 鶏ささみ肉.....150g
 - にんじん.....40g
 - 刻みニンニク.....少々
 - バター.....10g
 - 調味料1.....大さじ1と1/2
 - 酒.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 刻みねぎ.....30g
 - グラニュー糖.....大さじ1/2
 - 調味料2.....大さじ1
 - 絹ごし豆腐.....100g
 - 卵.....1個
 - とろけるチーズ.....3枚
- 作り方
- ①フライパンでバターとニンニクを加熱し、香りを出して鶏肉とにんじんを炒める。
 - ②①に調味料1ともずくを加えたら軽く炒めて火を止める。
 - ③ボールに調味料2を入れて泡立て器でよくかき混ぜる。②と刻みねぎを加えて混ぜ合わせたら耐熱皿に入れる。
 - ④③にチーズ2枚を入れてレンジで11分温める。
 - ⑤④の上にチーズを1枚重ねて、さらにレンジで1分温めたら完成。

製品仕様書

●製品情報

品名	沖縄乾燥もずく100g(板状)
原材料名	オキナワモズク
内容量	100g
JANコード	無
入数/荷姿	10袋入り
賞味期限	製造日より365日(常温、未開封)
保存方法	高温・多湿を避けて保存してください
原産地(原産国)	沖縄県(日本)
製品の特徴	沖縄県内で収穫され厳選したモズクのみを、無添加で乾燥させています。塩抜き等の前処理が不要で、水で戻すだけで簡単にお召上がり頂けます。
開封後の注意	開封後は密閉して直射日光を避けて保存し、なるべくお早めにお召上がりください。
製造者[所在地]	沖縄県漁業協同組合連合会[沖縄県糸満市西崎町1丁目4番11号]
販売者[所在地]	同上
営業責任者	與那嶺 大輝
連絡先	TEL:098-995-2795 FAX:098-987-4619

●包装規格

	サイズ[縦×横×高さ]	材質・備考
個包装	380(チャック下)×260(mm)	PP/PET
外箱	465×340×298(mm)	ダンボール
荷姿/総重量	約1.800kg	1箱/10袋入り総重量

●原料規格

原材料名	配合比率	添加物の用途	アレルギー含有物質	遺伝子組換え
オキナワモズク	100%	×	×	対象外

●栄養成分表(本品100gあたり)

エネルギー	149kcal	食物繊維	60.1g
たんぱく質	6.9g	カリウム	734mg
脂質	2.5g	カルシウム	883mg
炭水化物	62.0g	マグネシウム	1.04g
食塩相当量	6.25g		

試験依頼先:一般財団法人日本分析センター

試験成績書発行番号:第2108704001

●一括表示ラベル

表示区分	その他一般
名称	沖縄乾燥もずく100g(板状)
原材料名	オキナワモズク(沖縄県産)
内容量	100g
賞味期限	枠外裏面右下部に記載
保存方法	高温・多湿の場所を避けて保存して下さい。
製造者名及び住所	沖縄県漁業協同組合連合会 沖縄県糸満市西崎町1丁目4番11号

●製品外観



●品質規格

検査項目	規格値	検査方法
一般生菌数	1.0×10 ⁴ 以下	標準寒天平板培養法(自主検査)
大腸菌群	陰性	デソキシコレート寒天平板培養法(自主検査)
黄色ブドウ球菌	陰性	平板塗抹培養法(年1回)
腸炎ビブリオ	陰性	増菌培養法(年1回)
水分含量	15%以下	赤外線水分計
水分活性	0.6Aw未満	水分活性測定器

●異物混入防止対策

防止対象	防止方法	頻度	管理基準
金属異物	金属探知機	全量	Fe1.0mm、Sus:1.5mm

●ロット数量等その他情報

最小ロット数	1箱/10袋
1日最大生産量	40箱=400袋
リードタイム(在庫有り)	県内:2日~1週間、県外:3日~1週間
リードタイム(在庫無し)	県内:1週間~10日、県外:10日~2週間
放射能検査	年1回 セシウム-134、セシウム-137、ヨウ素-131

●営業報告済の記載

許可年月日	令和3年8月27日
届出先	沖縄県南部保健所
営業の種類	海藻製造業・加工業
営業所の名称	沖縄県漁業協同組合連合会 もずく加工場

●使用例(おすすめ調理法)

もずく卵焼き(2人分)

材料:乾燥もずく・3g、卵・3個、だし・60CC、薄口醤油・適量
 <作り方>
 ① 乾燥もずくを約1分間浸し、水をきって短めに切る。
 ② ボールに卵をとき、だしと薄口醤油を加えて混ぜ合わせる。
 ③ ①のもずくを加え混ぜ合わせる。
 ④ 熱したフライパンに油をひいて③を流し込みだし巻卵を作る要領で形を整えて出来上がり。

●製造工程図

