

もずく

by 勝連漁業協同組合

沖縄もずくと 山芋の出し巻き

by 田島満成 (Cuisine de HARUNO 表参道)

材料 ※2~3人分

もずく…………… 30g
玉子…………… L玉3ケ
出汁…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ1 小さじ2
醤油…………… 小さじ2
山芋…………… 30g

〈タレ〉

酢…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ2

梅干し…………… 1粒
おろしわさび…………… 5g

下ごしらえ

もずくを細かく切る。
山芋をおろす。(トロロにする)
酢醤油をつくる。
梅…種をとりタタク。わさびと和える。

つくり方

- ① ボールに材料を入れよく混ぜる。
- ② 出し巻き用フライパンで何回かで分け焼く。
- ③ 食べやすいサイズに切り器に盛る。
- ④ うめわさびと酢醤油をつける。

ワンポイントアドバイス

山芋を入れることでふんわり口当たりがやさしい。



もずく

日本有数のもずく生育に適した環境で栽培
うま味と食感を楽しめる勝連産のもずく

勝連漁業協同組合
沖縄県うるま市勝連平屋敷4183-2



沖縄もずくと山芋の出し巻き

栄養価があり夏場の食欲不振の時に良い



田島満成シェフ

Cuisine de HARUNO 表参道

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-1-17 エスキス表参道アネックス1F