

もずく酢

<材料> (4人分)

もずく : カップ1杯(160g)

きゅうり : 1/4本

お好みで生姜やレモン : 適量

合わせ酢

A 酢 : 大さじ2

A レモン汁 : 大さじ1

A しょうゆ : 小さじ2

A 砂糖 : 大さじ1



合わせ酢の代わりに、
めんつゆをかけても美味しいです！

<作り方>



① A を混ぜ合わせておく。

② もずくは水洗いし、水気をしっかり切る。

※塩蔵もずくの場合は、ボウルに水を張り、何度か水を替えながら塩抜きする。

③ きゅうりは千切りにする。

④ 器にもずくときゅうりを盛り付け、①の合わせ酢をかける。お好みで千切りにした生姜やレモンを添えて完成。

【一口コメント】

もずくは酢の物だけでなく、天ぷらやスープなど、さまざまな調理法で美味しくいただけます。旬の生もずくは5月から6月頃に出回り、塩蔵もずくに比べて色鮮やかで歯ごたえが良いのが特徴です。また、もずく特有のぬめりは水溶性食物繊維によるもので、食後の血糖値の急上昇を抑えたり、便秘解消の効果が期待できます。

レシピ提供：龍郷町食生活改善推進員