

ナマコのみぞれ和え



ナマコの基本メニュー「酢ナマコ」同様の手順でナマコを調理します。みぞれ＝ダイコンおろしを加えると、見た目も華やぎ、より爽やかな味わいが楽しめます。

🕒 所要時間 25分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ナマコ	1個
ダイコン	適量
赤唐辛子	適量
大葉	適量
ゆず皮	適量
塩	適量
【A】	
酢	大さじ1
砂糖、塩	各少々

下ごしらえ・準備

【A】を合わせておきます。ナマコは水で洗うと溶けていくので手早く料理しましょう。ダイコンはおろしておき、赤唐辛子は小口切りに。

作り方

- 1 ナマコは胴体の中央に包丁で切り込みを入れて、内蔵を取り出します。
- 2 胴体を縦に二つ切りにし、泥を洗い、口を切り取ります。
- 3 塩をひとつかみ振りかけて、しっかり塩もみをしてぬめりを取ったら水洗いします。
- 4 ナマコを5mm幅に切ります。
- 5 ダイコンおろし、小口切りの赤唐辛子、4を【A】に入れます。
- 6 器に盛り、細切りしたゆずの皮をのせます。



ナマコは約90%が水分です。栄養的にはマグネシウムが多いくらいですが、その独特の歯ごたえを知った人にはたまらない一品です。匂いが気になる人は、番茶で洗うか熱湯を軽くかけてもOKです。取り出した内臓は、泥をきれいに取り除き、塩水で洗い、少量の塩を振ってから一晩冷蔵庫へ。日本酒に最適な「このわた」ができます。