

アナアオサ

【穴石蓴／アオサ目アオサ科】

旬 夏

葉長 約30cm

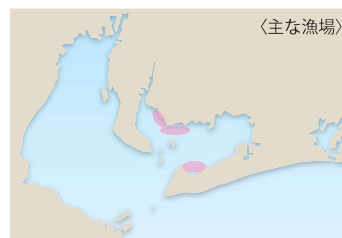
地方名称
バンド、カンバ
アオサ

生産の状況

【生産地】 西尾市、田原市

【漁法】 採藻

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう!

◎アオサ粉

☆粉になったのが売ってます。お好み焼きや焼きそばに。

材料（4人分）

アオサ適量

- ①アオサは、よく水洗いし、砂や汚れを落とす。
- ②①を水切りし、天日でよく乾燥させる。
- ③②をフードプロセッサで細かく砕く。
- ④お好み焼きやたこ焼き、焼きそばなどに振りかけていただく。

☆アナアオサの仲間

三河湾の西部、一色干潟周辺では11月～12月のごく一時期に、アナアオサの仲間のヒラアオノリやウスバアオノリといったアオノリ類が生えてきます。

アナアオサと良く似ていますが、アナアオサよりも細長いことが多いです。アオノリ類は乾燥させると大変良い香りがします。西三河のノリ生産者は、板ノリを作るときに少しアオノリ類をブレンドすることで、香りのよい特色ある製品を作り出しています。



スサビノリ

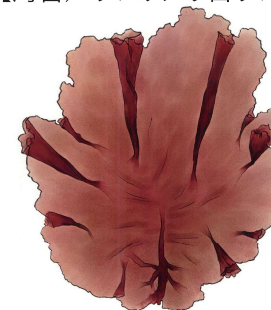
【海苔／ウシケノリ目ウシケノリ科】



あいちの四季の魚・冬

旬 冬

葉長 約50cm



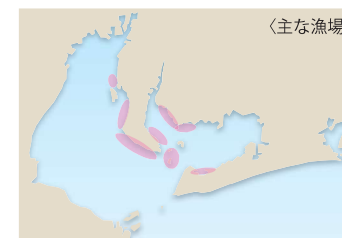
生産の状況

【生産地】 南知多町、常滑市

美浜町、西尾市、田原市

【漁法】 養殖

【漁期】 春・秋・冬



🍳 料理して食べよう!

☆いつもと違う食べ方はいかが？パンにも合います。

◎明太子ノリトースト

材料（4人分）

ノリ 1枚、食パン 4枚
辛子明太子 2個
マヨネーズ大さじ 2

①辛子明太子にマヨネーズを混ぜてパンにぬり、ノリをのせる。

②オーブントースターで約3分焼く。



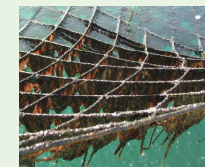
◎生ノリの酢の物

材料（4人分）

生ノリ適量、酢大さじ 1
砂糖大さじ 1、酒小さじ 1
しょうゆ大さじ 1

①生ノリは水洗いし、水気を良く切り、食べやすい大きさに切る。

②酢、砂糖、しょうゆ、酒を合わせ、①と和える。



◎ノリのつくだ煮

材料（4人分）

焼きノリ適量、水 1カップ
さしみたま 1カップ
酒 1カップ、砂糖 1カップ
みりん 1/2カップ

①焼きノリを小さくちぎる。

②水、さしみたま、酒、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れて、焦げないように弱火でノリが柔らかくなるまで煮る。仕上げにみりんを加える。



ヒトエグサ【一重草／アオサ目ヒトエグサ科】

旬 冬・春

葉長 約50cm

地方名称 アオサ、アオノリ

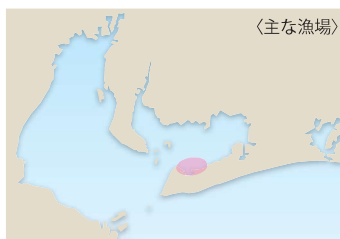


生産の状況

【生産地】 田原市

【漁法】 養殖

【漁期】 春・秋・冬



🍳 料理して食べよう! ☆強い磯の香りは、味噌汁などに入れても美味しい。

◎ヒトエグサの佃煮

材料 (4人分)

板アオノリ 10枚

干しシイタケ 3個

酒 100cc、砂糖大さじ3

しょうゆ大さじ6

みりん大さじ2

粉末だしの素 5g

水 (干しシイタケの

戻し汁と合わせて 800cc)

①板アオノリは細かくちぎり、鍋に水を入れ、10分程浸す。

②水で戻した干しシイタケは

荒くみじん切りにし、①に

加えて火にかけ、5分程強火で煮る。

③②に酒、砂糖、しょうゆを加え、焦げ付かないようにかき混ぜながら加熱する。

④③の汁が少なくなってきたら弱火にし、みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。



◎ヒトエグサのお吸い物

材料 (4人分)

乾燥ヒトエグサ 6g

豆腐 1/2丁、だし汁4カップ

酒大さじ3、塩小さじ1

みりん大さじ1

しょうゆ大さじ1

①乾燥ヒトエグサを水で戻して柔らかくしてから水気を切る。

②豆腐を一口大に切る。

③鍋にだし汁を入れ火にかけ、煮立ったら②と酒、塩、みりん、しょうゆを加え、再び煮立ったら火を止める。①を入れてさっと合わせ、器に注ぐ。

ヒジキ【鹿尾菜／ヒバマタ目ホンダワラ科】

旬 春

全長 約100cm

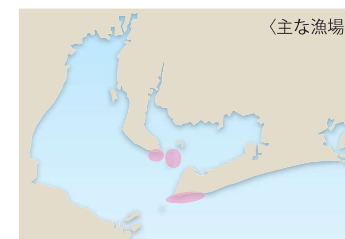


生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市

【漁法】 採藻

【漁期】 春



🍳 料理して食べよう! ☆量は少ないけど愛知県でもヒジキがとれます。

◎ヒジキと油揚げの煮もの

材料 (4人分)

ヒジキ (乾燥) 40g

油あげ 3枚、砂糖大さじ4

だし汁 2カップ

ごま油大さじ1

みりん大さじ3

しょうゆ 1/2カップ

①ヒジキは、たっぷりの水に30分浸してでもどし、ゴミと砂を洗い落としてザルに移し替えて、さらに流水で流してから水気を切る。

②油揚げはサッとゆでて油抜きし、せん切りにする。

③鍋にごま油を熱し、①を2~3分炒め、だし汁を加えて煮立て、中火で柔らかくなるまで煮る。

④③に②を加え、弱火で時々混ぜながら煮つめる。

◎ヒジキの炒め煮

材料 (4人分)

ヒジキ (乾燥) 25g

鶏もも肉 200g

ニンジン 1/4本

グリーンピース 40g

油揚げ 2枚

サラダ油大さじ2

A (だし汁 2/3カップ、砂糖大さじ3、酒大さじ2、しょうゆ大さじ4)

①煮ものと同様にでもどして、ゴミを流して水気を切る。

②油揚げは湯通しして、せん切りにする。ニンジンもせん切りにする。

③鶏肉は一口大に切る。

④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、皿に取り出す。

⑤④の鍋にヒジキを入れて炒め、ニンジン、油揚げを加え、④を戻し入れ、Aを加えて煮る。汁気が少なくなってきたらグリーンピースを入れて、一煮立ちして火を止める。

マクサ

【真草／テングサ目テングサ科】

旬 春

全長 約30cm

地方名称 テングサ

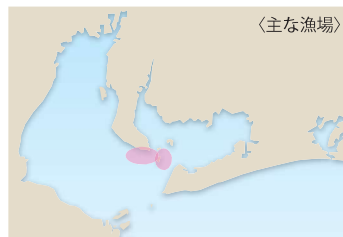


生産の状況

【生産地】 南知多町

【漁法】 採藻

【漁期】 春・夏



〈主な漁場〉

料理して食べよう！

☆知ってましたか？トコロテンは海藻から作ります。

◎トコロテン

材料（4人分）

マクサ

- ①マクサを米のとぎ汁に一晩漬けておく。
- ②①を翌朝水洗いし、直射日光の当たるコンクリートの上で乾燥させる。
- ③②をマクサが白くなるまで5回位繰り返す。（乾燥したまま保存できます。）
- ④乾燥した③15g、水3カップ、酢小さじ1の割合で煮立て、弱火にして30分程煮だし、トロツとしたら火を止める。
- ⑤④をサラシ布でこし、バットに入れ冷まして固める。（とても熱いので、要注意！）
- ⑥⑤を適当な太さに切り、トコロテン突きで細く突き、酢じょうゆをかけてトコロテン。サイコロに切ってフルーツ缶詰と合わせてもよい。

ワカメ

【和布、若布／コンブ目チガイソ科】

旬 冬・春

全長 約100cm

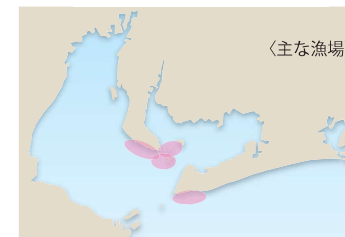


生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市

【漁法】 養殖、採藻

【漁期】 春・冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう！

☆食物繊維やミネラル豊富。
愛知県では養殖生産量が増えています。

◎ワカメの刺身

材料（4人分）

生ワカメ適量

ワサビ

- ①生ワカメは、水でさっと洗い、ふつとうした湯で、湯通しする。
- ②①を食べやすい大きさに切る。わさびじょうゆでいただく。



◎ワカメの混ぜご飯

材料（4人分）

米4合

ニンジン中1本

乾燥ワカメ 20g

シラス干し 80g

しょうゆ大さじ2

砂糖小さじ1

食用油大さじ2

- ①乾燥ワカメは水にもどしてみじん切り、ニンジンもみじん切りにする。
- ②①をフライパンで炒め、全体に油が回ったら、塩抜きしたシラス干しを加え、しょうゆと砂糖で味を整える。
- ③炊いたご飯に②を混ぜる。

