

～ 伊豆の郷土料理 ～
ワカメの酢味噌



材 料 (8～10人前)

- ・乾燥ワカメ 50g
- ・味噌 50g
- ・砂糖 100g
- ・酢 90cc
- ・醤油(隠し味) 少々
- ・いか 1杯
- ・みょうが 5～6個
(しそでも可)
- ・しょうが 中サイズ2個

作り方



1 乾燥ワカメを水で戻し、熱湯をかけ水切りし細かくカットする。



2 ボウルに味噌、砂糖、酢、醤油を合わせすりおろした生姜を加えておく。



3 イカをさつと茹でて千切り状にしておく。



4 みょうがをさつと茹で、細切りにする。



5 上記①～④を混ぜ合わせて出来上がり。

カルシウムや食物繊維を豊富に含んだわかめは、味噌汁、めん類、お吸い物、スープ等もお楽しみいただけます。是非ご家庭でお手軽に味わってみませんか？



青木さざえ店 小澤智美さん

美味しい南伊豆をちょこっとお裾分け

～ 南伊豆産ワカメ使用 ～
ワカメの佃煮



材 料 (8～10人前)

- ・乾燥ワカメ 100g
(生ワカメでもOK!)
- ・砂糖 150g
- ・醤油 100cc
- ・みりん 50cc
- ・しょうが 100g
- ・しいたけ 5枚
- ・かつおだし 20g
- ・炒り胡麻 適宜

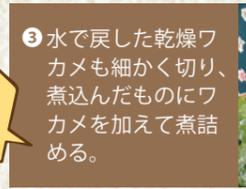
作り方



1 乾燥ワカメ、しいたけをそれぞれ水で戻す。しいたけは千切りにし、水煮する。



2 かつおだし、砂糖、醤油、みりん、千切りした生姜を合わせたものを5分程度煮込む。



3 水で戻した乾燥ワカメも細かく切り、煮込んだものにワカメを加えて煮詰める。



4 最後に胡麻を合せて出来上がり。



煮汁が残っていてもワカメが吸ってくれます。

ワカメ料理

乾燥ワカメ

南伊豆町内主要販売先リスト

伊豆漁業協同組合 南伊豆支所直売所
〒415-0153 静岡県賀茂郡南伊豆町手石877-17
☎0558-62-2804 FAX 0558-62-4195
https://www.m-izu.net/

青木さざえ店
〒415-0152 静岡県賀茂郡南伊豆町湊894-53
☎0558-62-0333 FAX 0558-62-2508
http://aoki-sazae.com/

農林水産物直売所 湯の花
〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂157-1
☎0558-62-3191 FAX 0558-62-3193
http://yunohana-shop.com/

今回の料理監修協力
野ぶきの会

南伊豆の料理好きお母さんにより結成された「野ぶきの会」。地元のお味に慣れ親しんだ精鋭集団だけあって、そのお味の腕前と豊富な知識量は折り紙つき。

発行：南伊豆町商工観光課

〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1
TEL 0558-62-6300
http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/

制作：南伊豆町商工会

〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂323-1
TEL 0558-62-0675
http://minamiizu.or.jp/



ぜひ皆で
作りましょう