

しゃきしゃきさっぱり!

しらすときくらげの酢の物

なとりほくげん 名取北限しらすときくらげは相性ばっちり! 関上しらすのイメージキャラクター

きくらげときゅうりがしらすをキャッチ!

小さなしらすを残さず味わおう♪



作り方

① きくらげをかるく洗う



② お湯がぐつぐつわいたら30秒ゆでる。
ざるにあげて水を切り、冷ます。



③ さめたら幅3mm程の細切りにする。



④ きゅうりをせん切りにし、塩をひとつまみ(小さじ1/6くらい)をふる。軽くもんで5分おく。



⑤ 水気をしぼったきゅうりと
きくらげ、しらす、ごま、調味料をまぜる。



乾燥きくらげを使うときは?

きくらげを水につけて
やわらかくする
二人分で5~6gが目安

<材料> 2人分

生きくらげ.....4~5枚くらい

きゅうり.....1/2本

釜揚げしらす.....大さじ2くらい(お好みでOK)

いりごま.....小さじ1/2

【調味料(まぜておく)】

■しょうゆ.....小さじ1

■酢.....小さじ1

■さとう.....小さじ1

■顆粒鶏ガラスープのもと.....小さじ1

■ごま油.....小さじ1



食感と色の組み合わせで、 おいしさアップ!

料理は、味だけでなく「見た目」も大事!しらすの白、きゅうりの緑、そして
きくらげの黒。色の組み合わせがバッチリだと、おいしそうに見えるよ!

きくらげのぷるコリの食感が加わるから、目にも舌にも楽しい、きくらげの
魅力を楽しんでみよう!

ちょっと
暗いぞ



しらすなし

しらすが
目立たないね?!



きくらげなし

きく蔵くんクイズの答え

答えはきくらげ!



正解!

木についているきくらげは、暑かったり寒かったり、水がないと乾いちゃうよ。でも、暖かくてしっとりしたお天気だと、ぷるぷるによみがえるんだ!



研究・メニューに関するお問合せ

尚絅学院大学 教育研究支援課

tel: 022-381-3501 mail: ksien@shokei.ac.jp

栽培場に関するお問合せ

株式会社一路 アグリ事業部

tel: 022-346-0775 mail: order@ichiro-com.co

名取栽培場で見学・収穫体験ができます(要予約)
詳細はお問合せください

名取市産学官連携促進事業