

もずくミニ知識

①もずくってなあに?

もずくは、ナガマツモ科の海藻で、北海道から沖縄まで、日本各地の沿岸に広く分布する海藻です。沖縄には、「オキナワもずく」と呼ばれる、琉球列島特産種があります。オキナワもずくは、南は八重山から北は奄美諸島に分布し、独特のぬめりと歯ごたえがあります。太さは1.5～3.5mmほどで25cm～30cmくらいの長さまでに育ちます。

フコイダンたっぷり!
ツルツルの喉越しと磯の香り!



(有) 徳嶺水産

沖縄県うるま市勝連平敷屋3801番地1
電話(098)978-2441
FAX(098)978-7408

②もずくについて

沖縄は四方を海に囲まれており、昔からもずく、アオサ等多くの海藻類が取れ、常食してきました。



③栄養特性

もずくは、現代人に最も必要とされるミネラルや食物繊維がたっぷりと含まれており、しかも低カロリーです。(100gあたり6kcal)

もずくの食品成分 100gあたり

水分	96.7%
エネルギー	6kcal
タンパク質	0.3g
脂 肪	0.2g
炭水化物	2.0g
灰分(ミネラル)	0.8g

もずくの含有成分

炭水化物(糖質)	フコイタン
----------	-------

徳嶺水産もずく酢レシピ

レシピ1

- ・みりん 2
- ・さとう 1
- ・しょう油 1
- ・リンゴ酢 2

レシピ2

- ・だし汁 3
- ・さとう 1
- ・しょう油 1
- ・酢 1

レシピ3

- (醤油・カツオ)
- ・だししょう油 1
 - ・みりん 1
 - ・酢 1
 - ・ごま油少々(好みで)

商品のご案内

容量各種、取り揃えております。

栄養満点!
美味しいもずく!



もずく塩抜きポイント!

流水で3・4回よく洗う。
それでも塩が抜けていない場合は、さらに2～3分水につけておきます。
塩が抜けた後は、少量を口に入れて確かめます。

モズクと豆腐の一口バーグ



材料(5人分)

モズク……………90g	醤油……………小さじ1
豚ミンチ……………150g	オスターソース…大さじ1
木綿豆腐……………1丁	ごま油……………小さじ1
卵黄……………1個	サラダ油…大さじ1
レノン(みじん切り)…大さじ4	ケチャップ…大さじ2
ネギ(みじん切り)…大さじ4	ウスターソース…大さじ2
片栗粉……………大さじ1	

作り方

- 豆腐はふきんで強く絞って水気を切る。
- モズクは水切りして短く切る。
- ボールに①を入れて、手でよく潰して②を入れよく混ぜる。
- ③に、レノン・ネギ・卵黄・片栗粉を入れよく混ぜる。
- テフロンフライパンにサラダ油を敷き、④を約30g位手に取って丸め、フライパンにあさみ半たくする。
- ⑤を中火で両面カリッと焼く。
- ケチャップとウスターソースを合わせソースにする。

モズク入り五目出し巻卵



材料

モズク……………100g	薄口醤油…小さじ1
人参……………20g	塩……………2/3
椎茸……………5枚	みりん……………小さじ4
キクラゲ……………20g	科学調味料…適量
卵……………12個	あさつき…適量
出し汁……………180cc	

作り方

- モズクは、細かく切っておきます。
- 人参、椎茸、キクラゲを細かく刻み、鍋に入れて調味料を入れて柔らかく煮て、水をぎります。
- 分量の出し汁に調味料を合わせ卵とモズクと②を加え、味を調えます。
- 卵厚焼き鍋を熱して油を入れて、③を流し込んで中火で厚焼卵をつくります。
- 食べやすい大きさに切り、大根卸しを添えて盛り付けます。

温泉卵とモズク・そうめん添え



材料(5人分)

卵……………5個	モズク……………400g
だし汁……………1/2カップ	そうめん……………2束
醤油……………大さじ1・1/2	わけぎ(小口切り)…少量
みりん……………大さじ1・1/2	切りり……………少量

作り方

- 熱湯に塩、酢、卵を入れて火を止め、18~20分位放置しておく。
- 小鍋にだし汁、醤油、みりんをひと煮立ちさせ、かけ汁をつくる。
- モズクは食べやすい長さに切る。
- そうめんは揃えてゆで、冷水に取る。
- 器に③のもずくと④のそうめんを盛りつけ、その上に殻をむいた温泉卵をのせ、②のかけ汁をかけ、わけぎ、切りりを散らす。

モズクのかき揚げ



材料(5人分)

モズク……………200g	アオサ……………100g
冷凍海老……………5本	塩……………大さじ3杯
帆立貝柱……………5個	卵黄……………1/2個
長芋……………50g	小麦粉……………1/2カップ
ヨモギ……………適量	水……………1/2カップ

作り方

- モズクは水気を切って、3cm位に切る。
- 長芋は皮をおき4cm位に切り、貝柱はサイコロ状に切る。
- 海老は殻、背腸を取り、1cm位に切る。
- 衣は卵黄、水を含ませ小麦粉を入れる。
- ボールに①②③とヨモギを合わせ、④の衣を入れて混ぜ合わせる。
- 170℃の油で揚げる。
- アオサは乾燥させ、塩と共に空鍋で煎る。

モズクのはらやちー



材料(5人分)

モズク……………50g	鰹だし…1/2カップ
小海老……………100g	卵……………1/4個
ニラ……………1/2束	小麦粉……………50g
オスターソース…大さじ4	かびマヨネーズ…適量
鰹だし……………大さじ2	マヨネーズ…大さじ3
砂糖……………小さじ2	レモン汁…小さじ1
水溶き片栗粉…小さじ1	

作り方

- モズクは5cm位に切って水気を取り、小海老は殻をおきニラは3cm位に切る。
- ④は片栗粉以外の材料を鍋に合わせて火に掛け、片栗粉を最後に入れて火を止める。
- ボールで⑤の生地を作り①を入れ、油を引いたフライパンで焼く。
- 仕上げに⑥のソースを塗り、⑦をかける。

モズクのみそ汁



材料(5人分)

モズク……………150g	鰹だし……………3カップ
みそ……………大さじ3~4	絹ごし豆腐(角切り)…150g
わけぎ……………3本	すりごま……………少々

作り方

- モズクは、食べやすい長さに切る。
- 鰹だしを火にかけて煮立て、①のもずくと豆腐を入れる。
- ②にみそを溶き入れ、小口に切ったわけぎを加えて仕上げる。
- 碗に③を盛り、すりごまをふって供する。

モズクとアサリの玉子丼



材料(5人分)

モズク……………80g	鰹だし……………1/2カップ
アサリ……………500g	アサリだし…1/2カップ
三つ葉……………1/2束	薄口醤油……………大さじ1
卵……………8個	みりん……………大さじ1
ごはん……………適量	水溶き片栗粉…大さじ1.5

作り方

- 鍋にアサリと水3カップを入れ、火に掛けて身に火が通ったら鍋から出し、むき身にする。
- ボールに卵、モズク、アサリのむき身を合わせ、フライパンで半熟焼きにする。
- ③のだしと調味料を火にかけ沸いたら片栗粉を入れる。
- ごはん④をのせ、三つ葉と②をかける。

モズク雑炊



材料

米……………1カップ	人参(せん切り)…80g
鰹だし……………8カップ	塩……………小さじ1・1/2
モズク……………100g	醤油……………大さじ1
鶏もも肉(細切り)…150g	油……………大さじ1
椎茸(戻してせん切り)…4枚	わけぎ(小口切り)…適量

作り方

- 米は30分~1時間前に洗ってざるに入れ、水気を切る。
- モズクは食べやすい長さに切る。
- 釜に鰹だしと①の米、鶏肉、椎茸、人参、調味料を入れて全体に混ぜ合わせ、強火にかけて沸騰させ、あとは弱火にして濃度が出てくるまでゆっくり煮る。
- ③にモズクを加え軽く混ぜ、わけぎを加えて仕上げる。