

南三陸町戸倉産 生わかめ 4つの美味しいワケ



① 漁場の豊かな栄養分がわかめ一本一本に行き渡るから風味よし！

南三陸町は宮城県にある小さな町ながら、同町内でダブル国際認証取得およびラムサール国際条約湿地登録という、世界初の事例を誇っています！牡蠣漁場では日本初のASC認証を取得。それは生産量を減らすことで海の環境を守り、水産資源を未来に残すという取り組みです。



戸倉地区のわかめ漁場はASC認証牡蠣と同様に、生産量を減らすことで海の環境に配慮した漁場改革を行なっていません。それは南三陸の豊かな森が育む、豊富な海の栄養分がわかめ一本一本に行き渡ることにつながり、わかめを美味しくさせているのです！

② 波が荒く水温が低い、外洋で育つから肉厚！歯ごたえよし！



③ 養殖工程のほとんどが手作業！

種から収穫まで、手間ひまかけて育てているから品質よし！



③わかめの芽が付いた種糸を約3cmにカットしたものを、2人1組になって養殖用のロープに挟みこんでいきます。わかめの芽が死んでしまわないよう、すぐに海水に投入して漁場へ移動させます。



④4~5ヶ月間、外洋の漁場で育てます。大きく成長するまで漁場を何回も見回りして管理します。春(2~4月)には1~2mもの長さに育ちます。



生わかめは日持ちが短いため、市場にはほとんど出回りません。

当店では朝採れをその日のうちに発送。生産者直送ならではの鮮度でご自宅へお届けしています。

生わかめの風味と食感は格別です！旬の時期が短い早春の生わかめの美味しいをぜひお楽しみください！

食べておいしい！海の環境にやさしい！

南三陸戸倉産の✿春づけ生わかめ✿です！

生わかめ を捌いてみよう！

まず最初に!!

わかめの葉、めかぶ、茎
に切り分けます！



ポイント!!

- それぞれの部位に切り分けて、食べやすい大きさにカットしてから真水で洗いましょう！わかめは真水で洗うと劣化しやすく、ぬめりが出て扱いにくいためです。

- キッチンばさみを使うと簡単！

- まな板の上に使用後の牛乳パックを敷くと汚れません！

わかめ（葉）



- ① 左の「まず最初に!!」の通り、葉を茎からそぎ落とした後、食べやすい大きさにカット。
- ② 水洗いし、ザルにあげて水気をよく切る。 下処理完了!!

まずはしゃぶしゃぶで、美しい緑色に変わる瞬間、風味、歯ごたえをお楽しみください！色が変わったらすぐに引き上げ、火を通しすぎないようにしましょう！炒め物、ボイルして和え物、サラダなどにも。

わかめレシピ1



生わかめのしゃぶしゃぶ

緑色に変わったらすぐに引き上げます。ポン酢などで！

わかめレシピ2



生わかめと野菜の炒め物

生わかめをそのまま野菜と炒めます。お好みの味付けで。

わかめレシピ3



わかめの生春巻き風

湯通したわかめで野菜を巻きます。チリソースなどで。

食べきれない時
の保存方法

塩を入れた湯でサッと湯通して、ザルに上げたらすぐに水にさらして冷やします。しつかり水切りして塩を絡めて冷蔵庫で保存して下さい。(冷蔵保存で4、5日程度。出来るだけ早くお召し上がりください。冷凍でも保存できます。)

めかぶ



使用後の牛乳パックを使うとまな板が汚れません！

- ① キッチンばさみで茎に沿ってめかぶをそぎ落とす。
- ② キッチンペーパーで軽く汚れをふき取ったら、食べやすい大きさにカット。(しゃぶしゃぶの場合はざく切り、和え物、パスタはみじん切りなど、お好みに合わせて。) 下処理完了!!
- ③ 水洗いし、ザルにあげて水気をよく切る。

めかぶレシピ1



めかぶしゃぶしゃぶ

緑色に変わったら出来上がり。ポン酢などで！

めかぶレシピ2



めかぶとたこのキムチ和え

みじん切りにしためかぶを湯通して、たことキムチで。

めかぶレシピ3



めかぶの和風パスタ

みじん切りにしためかぶを湯通してトッピングとして。

食べきれない時
の保存方法

茎から外しためかぶは、食べやすい大きさにカットして生のまま冷凍保存。解凍後は湯通して、早めにお召し上がりください。

茎わかめ（中芯）



- ① 茎に沿ってわかめの葉をそぎ落とす。水洗いして鍋に入る大きさに切る。
- ② 湯を沸かした鍋に塩、茎わかめを入れて茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、水にさらす。
- ③ お好みの大きさに切って、和え物や炒め物などで。 下処理完了!!

茎わかめレシピ1



茎わかめの生姜醤油和え

下処理後、生姜醤油やごま油醤油で。

茎わかめレシピ2



茎わかめのマリネ

お好みのマリネ液に漬けて。

食べきれない時
の保存方法

下処理後はそのまま冷凍保存できます。解凍後は早めにお召し上がりください。