

南三陸町戸倉産 生わかめ 4つの美味しいワケ



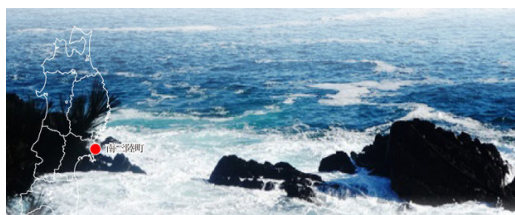
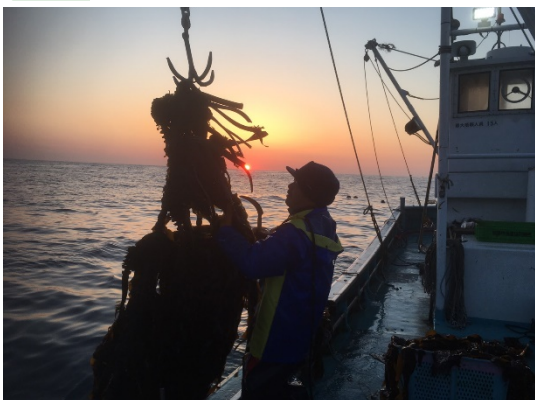
👍その1 漁場の豊かな栄養分がわかめ一本一本に行き渡るから風味よし！

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**を行ないました。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！

👍その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！



外洋とは「湾の外」のこと。外洋は内湾に比べて波が荒く水温の低い、とても厳しい環境です。それは漁師さんにとっても過酷な環境。それでもそこで育てているのは、**肉厚で歯ごたえがしっかりとしたわかめ**が育つからなのです。

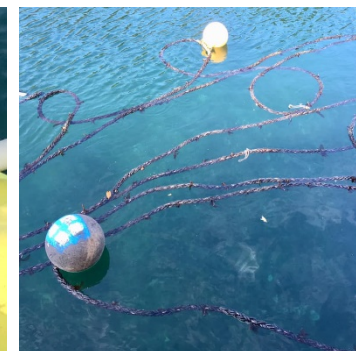
👍その3 養殖工程のほとんどが手作業！種から収穫まで、手間ひまかけて育てているから品質よし！



①めかぶから放出される胞子が種糸に付着します。(7月頃)



②4か月ほどすると、胞子が2,3cmほどのわかめの芽(赤ちゃん)に育ちます。(11月頃)



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もの長さになります。

👍その4 朝採れをその日に発送しているから鮮度よし！



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**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さ**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 ❀ 春つげ生わかめ ❀ です！

生わかめ

を捌いてみよう！

まず初めに!!

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
出て扱いにくいからです。

●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「まず初めに!!」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、ポイルして和え物、サラダなどにも。



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！



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。



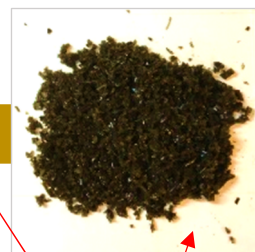
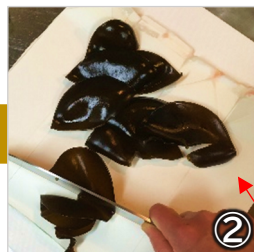
わかめの生春巻き風

湯通し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して、ザルに上げたらすぐに水にさらして冷やします。
しっ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



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。)

③ 水洗いし、ザルにあげて水気をよく切る。👉下処理完了!!

使用後の牛乳パックを
使うとまな板が
汚れません！



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！



めかぶとたこのキムチ和え

みじん切りにしためかぶを湯
通しして、たことキムチで。



めかぶの和風パスタ

みじん切りにしためかぶを湯
通し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。