



Insalata di alghe wakame

わかめのサラダ



【材料】 3～4人分

わかめ

- ・塩蔵わかめの場合 20g
- ・乾燥わかめの場合 10g（天日干し）
- ・乾燥カットわかめは 10 倍になる

生姜 少々

細ねぎ 5本

※アサクラ EVO 大さじ 1

米酢など 大さじ 1.5～

醤油 小さじ 2

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

【つくり方】

※塩蔵わかめの場合は水で塩気を一度洗い流す

- 1) 洗った塩蔵わかめ、または乾燥わかめをたっぷりの水に浸ける（5～10分）
- 2) 沸騰した湯に入れて、10秒ほど茹でる
- 3) 冷水に取り急冷し、平ざるに広げる
- 4) 自然に水を切る
- 5) 食べやすい長さにカットし水けを手でしぼってボールに入れる
- 6) 細ねぎは小口に、しょうがは千切りしボールに加える
- 7) EVO を入れよく和える
- 8) オイルが全体に回ったら米酢、醤油を入れてよく混ぜてから皿に盛る

※調味してしばらくおくと水気が出るので、食べる直前に調味料で味付けする

※乾燥のカットわかめと天日干しは浸水後の増え方が違うので分量に注意