

はばのりのオススメ使い方

はばのりは、軽く炙ると綺麗な緑色になります(200度のトースターで20秒ほど。フライパンで空炒りでもOKです) ハーブやスパイスの感覚で、はばのりならではの香りをお楽しみください。

POINT
01

汁ものやスープに足す

焼いたはばのりをお雑煮に入れるのが定番。汁やスープに浸ってからの食感もはばのりならではの。麺ともほどよく絡みます。

オススメ料理

お味噌汁、豚汁、ラーメン

Recipe

香り高くて絶品!贅沢はばのり鶏塩ラーメン



【材料(2人分)】

- シーベジタブルのはばのり …… お好みの量
- 中華麺(細めん) …… 2玉
- 皮つき鶏むね肉 …… 350g~400g
- 長ネギの青い部分 …… 1本分
- 生姜 …… 3枚
- 白髪ねぎ …… 20g
- 塩 …… 12g
- 水 …… 1200cc
- ごま油 …… お好みで(なくてもOK)

作り方

- 1 鶏むね肉の皮をはずし、別にしておく。塊のむね肉を包丁を倒して切った面が広がるようにカットする(400gなら約5等分)
- 2 鍋に水、塩、長ねぎの青い部分(泥などをよく洗う)生姜は皮つきでスライスして入れ、蓋をして一度沸騰させる
- 3 切った鶏むね肉の表裏に下味程度(分量外)の塩を振りかける。湯が沸いたら火を止めて、鶏むね肉(外した皮も)を入れて蓋をする
- 4 火を消した状態で20分間そのまま置いて、鶏むね肉に火を通す。別の鍋にたっぷりの湯を沸かして、麺を茹でる準備をしておく
- 5 鶏の中心まで火が入っているか確認してから、長ねぎ、生姜、皮、肉の全てを取り出す。スープの味見をして、お好みで味を整える
- 6 麺を茹でている間に、鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、スープは再度沸かして熱々にしておく。白髪ねぎは、氷水にさらすと◎
- 7 器に水気を切った細麺、熱々のスープ、鶏むね肉、白髪ねぎを盛り付けて、最後に炙ったはばのりをたっぷりとお好みでごま油をたらす

はばのりのオススメ使い方

POINT
02

味の強い食材と合わせて

バターやチーズといった発酵食品、ジビエや香草などクセの強いものとの組み合わせを楽しんでいただくのがおすすめです。

オススメ料理

パスタ、カレー、肉料理

Recipe

はばのりたらこバターパスタ



【材料(2人分)】

- シーベジタブルのはばのり ……お好みの量
- たらこ ……2 房くらい
- バター(無塩) ……30g
- レモン汁 ……小さじ2
- 塩 ……適量
- スパゲッティ ……200g

作り方

- 1 大きめの鍋に、たっぷりの湯と 1%の塩を入れてスパゲッティを茹でる
- 2 ボウルに房から出したたらことバターを入れておく。スパゲッティが茹で上がったらボウルに投入。レモン汁も入れてよく混ぜる
- 3 味見をして、塩分と水分がどちらも足りなければ茹で汁を、水分だけが足りなければお湯を入れ調節する(はばのりも少し塩分あり)
- 4 熱いうちにお皿に盛りつけ、上からはばのりをお好みの量乗せて完成!お好みのタイミングで混ぜながらお召し上がりください

POINT
03

お料理のアクセントに

はばのりの苦味と青っぽい香りはスパイスのように何にでも使えます。魚介類との相性も抜群。そのままでも炙ってもお楽しみいただけます。



海藻と食べる蒸し牡蠣バター

蒸し牡蠣に、バターとはばのりをお好みの量を乗せて。はばのり特有の香りが牡蠣バターに良く合います。しっかり絡めていただくと、旨味の相乗効果を発揮