

各海藻の取り扱いについて

	海藻名	生育場所	加工方法	お召し上がり方	水戻し 塩抜き時間
冷暗所保管	乾燥 すじ青のり 原藻・粉末	陸上	乾燥	そのまま料理にお使いいただけます。 *原藻は手でほぐすと粉状になります。	——
	乾燥 あつばアオサ	陸上	乾燥	そのまま料理にお使いいただけます。	——
	乾燥 はばのり	陸上	乾燥	そのまま料理にお使いいただけます。	——
	乾燥 とさかのり	海面	乾燥	水戻ししてお使いください。	約4分
	乾燥 若ひじき	海面	乾燥	水戻ししてお使いください。	6～10 分
要冷蔵	塩蔵 とさかのり	海面	塩蔵	塩抜きしてお使いください。	3～5 分
	塩蔵 生みりん	海面	塩蔵	塩抜きしてお使いください。	8～10 分
	塩蔵 スーナ	海面	塩蔵	塩抜きしてお使いください。	30～60 分
	塩蔵 生すじ青のり	陸上	塩蔵	4 回水洗いしてお使いください。	——
	もずく	海面	生	水洗いしてお使いください。お手元に届いた際、保存状態によっては半解凍の状態となっている場合がございます。その際は、冷蔵庫でしっかりと解凍してからご使用ください。	

*表の塩抜き時間はあくまでも目安です。

ボウルのサイズなどによって異なりますので、味見をしてお好みの塩味になったことを確認してください。

*小型の甲殻類や他の海藻が付着している場合は、取り除いてお召し上がりください。

〈 塩蔵海藻の塩抜き方法について 〉

塩抜き方法 **③ステップ** ※乾燥海藻の水戻し手順は 2, 3 となります

1. 水をはったボウルに塩蔵の海藻をそのまま入れます。

手で塩を落とすようなイメージで混ぜ、ザルにあげます。(2 回繰り返します)



ココが
Point!

2. 新しい水をたっぷり入れたボウルに、海藻を浸します。

*水戻し・塩抜き時間は上の表を参照

味見をしてお好みの塩味になったことを確認してからザルにあげます。

*冷水に浸すことをお勧めします



3. 最後に水気をギュッと絞ります。そのまま保存する場合はペーパーなどでしっかり水気を拭いてください。

