



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産 もずく

沖縄のもずくは、
適度なぬめりとしっ
かりした歯ごたえが
特徴。全国シェアの9割
を占めています。ミネラルや
食物繊維が豊富で、食品としてだけでなく、美容用
品や健康食品など加工品にも活用されています。

もずくの保存方法

生もずくは冷蔵庫で保存し、1週間以内で食べきるよ
うに。塩もずくは半年ほど保存可能です。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

もずくとえのきのお吸い物



材料(2人分)

| | |
|-------|------|
| もずく | 100g |
| えのきたけ | 50g |
| 三つ葉 | 適量 |
| だし汁 | 3カップ |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① 塩もずくは洗って塩抜きし、食べやすい大きさに切る。えのきたけは石づきを切り、3cmくらいに切る。三つ葉は、細かく切る。
- ② 鍋にだし汁を入れてひと煮立ちさせ、もずくとえのきたけを入れ、さらに煮立たせたらしょうゆと塩で味を調える。
- ③ 器に盛り付けて三つ葉を散らす。

もずくともやしナムル



材料(2人分)

| | |
|------|------|
| もずく | 100g |
| もやし | 100g |
| にんにく | 1かけ |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| いりごま | 大さじ1 |

作り方

- ① 塩もずくは洗って塩抜きし、4cmくらいに切る。もやしは、洗って水切りする。にんにくは、すりおろす。
- ② フライパンにごま油を熱し、もやしを入れてざっと炒める。油がまわったら、もずくも入れて炒める。
- ③ もやしは、少ししんなりしたらしょうゆとにんにくを入れ、さらに炒めて塩で味を調え、炒りごまをかけて仕上げる。