

## じんばの白和え



ジンバ	100g
豆腐	1/2丁
(*ニンジン)	1/4本
[調味料]	
すり胡麻	大さじ2
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩、味噌	お好みで

### ●作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②ジンバはサッと湯通しした後、良く水を切ってから、1～2センチの長さに切る。  
(\*ニンジンを入れる場合は、細切りにして下ゆでしておく。)
- ③調味料をすり鉢に入れ、すりこぎですった後、豆腐を加えて更に良くする。
- ④②を入れ、サッと混ぜ合わせる。

## アカモク木綿豆腐



アカモク	30g
大豆	300g
水	1.5ℓ
にがり(硫酸カルシウム)	16~17g

### ●作り方

- ①アカモクは1～2センチの長さにきざんでおく。
- ②【磨砕】水に漬けておいた大豆に4.5～5倍量(1.5ℓ)の水を加えながら細かく磨砕し、濃厚な呉汁を作る。
- ③【ろ過】木綿袋でこして、おからを取り除く。
- ④【豆乳加熱】③で出来た豆乳を焦げ付かないように常に攪拌しながら、100℃で10～15分間加熱する。
- ⑤【冷却】75～80℃まで冷却し、凝固剤を温水に溶き添加し、攪拌する。①を凝固した豆腐にまんべんなく混ぜ込む。
- ⑥【箱盛・压榨】豆腐箱に布を敷き、凝固物を静かに入れて布をかぶせ、重石を乗せて湯取り(湯の排出)する。
- ⑦【水さらし】湯取りが終了したら完全に凝固し豆腐となる。冷水中に入れて布を取り去り、冷却(水さらし)して出来上がり。

【レシピ：荒木葉子】

## アカモク餅生麩もどき



アカモク	25g
レンコン	40g
ヤマイモ(自然薯)	50g
白玉粉	20g
上新粉	60g
アゴだし汁	140ml
塩	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
ユズ味噌(又はゴマ油)	適量

### ●作り方

- ①アカモクはまな板の上で細かくたたき切りにして、ネバリを良く出しておく。
- ②レンコンとヤマイモはすりおろす。
- ③ボールを使い、白玉粉には冷ました、上新粉には温かいだし汁を、それぞれ少しずつ加えながら良く揉んで、適度な堅さに仕上げたら両方を混ぜ合わせる。
- ④③に①と②を加え、良く混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に入れ、電子レンジ(500W)で7分間加熱する。
- ⑥適度な大きさに切り、a) ユズ味噌を付けて食べる、又は、b) フライパンにゴマ油を熱して焼く。

- アカモクはネバリに価値があります。洗い過ぎるとネバリが無くなってしまいますので、湯通し後に冷凍してあるものは(必要がなければ)洗わない方が良いでしょう。
- ネバリを出すには、根気よく包丁で叩きます。歯ごたえを楽しむ場合は、適度な長さに切ります。
- ネバリと独特の食感を生かして、ラーメンやうどん、ソーメンなど、麺類のトッピングにも使われます。

## スペイン風じんばオムレツ



ジンバ(アカモク) … 100g  
 ジャガイモ …… 3個  
 タマネギ …… 小1個  
 卵 …… 6個  
 オリーブ油 …… 3/4カップ  
 [調味料]  
 塩 …… 小さじ1弱  
 コショウ …… 少々  
 ニンニクのみじん切り  
 …… 小さじ1/2

### ● 作り方

- ①ジンバは熱湯にサッと通して水気を切り、2～3センチの長さに切る。
- ②ジャガイモは3ミリ厚さの半月切り、タマネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を温め、ジャガイモを入れ、弱火でジャガイモに火を通す。
- ④ジャガイモを取り出し(この時、油を大さじ3程度取り分けておく)タマネギとニンニクを入れ、しんなりするまで炒めてからジャガイモを戻す。
- ⑤卵をボールに溶きほぐし、塩、コショウで調味してこの中に④の野菜とジンバを加える。
- ⑥フライパンに④で取り分けたオリーブ油(大さじ3程度)を熱し、⑤を一度に入れ、弱めの中火で少し混ぜ、卵に火を通す。
- ⑦表面が乾いたら(落としぶたや鍋のふたに返し、そのままフライパンに滑らせて裏返し)反対側も焼く。適当な大きさに切り分けていただく。

【レシピ：桐村ます美】

## つるつる水餃子



アカモク …… 25g  
 豚肉ミンチ …… 240g  
 キャベツ …… 150g  
 長ネギ …… 80g  
 ニラ …… 50g  
 餃子の皮 …… 24枚  
 [スープ]  
 だし汁 …… 3カップ  
 [調味料]  
 鶏ガラスープの素  
 …… 小さじ1  
 しょう油 …… 大さじ1  
 塩、コショウ …… 少々

### ● 作り方

- ①アカモクはまな板の上で細かくたたき切りにする。
- ②キャベツ、長ネギ、ニラはみじん切りにする。
- ③豚肉のミンチに①と②を加え、良く揉んで混ぜる。
- ④③を餃子の皮で包む。
- ⑤鍋にだし汁を取り、④を入れ弱火で5分くらい煮る。
- ⑥【調味料】を加えて味を調える。

【レシピ：荒木葉子】

## じんばの中華スープ



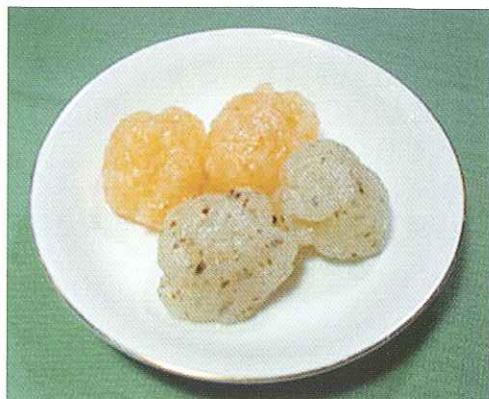
ジンバ …… 60g  
 豚肉薄切り …… 80g  
 白菜 …… 120g  
 ゆでタケノコ …… 40g  
 干しシイタケ …… 1g  
 ショウガの干切り  
 …… 1/2かけ  
 [調味料]  
 中華スープの素 …… 2個  
 酒 …… 大さじ2  
 しょう油 …… 小さじ1  
 塩・コショウ …… 少々  
 ゴマ油 …… 大さじ1/2

### ● 作り方

- ①湯通ししたジンバの水気を切り、2～3センチの長さに切る。
- ②干しシイタケは戻して千切りに、タケノコは薄切りにする。豚肉は繊維にそって千切りにする。白菜は食べやすい大きさにそぎ切りにし、野菜はサッとゆがいておく。
- ③鍋にサラダ油大さじ1/2を熱してショウガを炒め、水3カップ、酒、中華スープの素を加え、煮立てて豚肉を加える。
- ④②の野菜と①のジンバを入れ、しょう油を加え、塩・コショウで味を調える。
- ⑤火を止めた後、ゴマ油を回し入れ香りを付ける。

【レシピ：桐村ます美】

## アカモクこんにやく



アカモク	30 g
こんにゃくの精粉	40 g
水	1.5 l
水酸化カルシウム(凝固剤)	2.5 g

### ● 作り方

- ①アカモクは、まな板の上でネバリが出るまで細かくたたき切りにする。
- ②【のりかき】1,350mlの水を70~80℃に沸かし、こんにゃくの精粉を少しずつ入れ、のり状になるまでかき混ぜ、そのまま30~40分放置する。
- ③【アク作り】コップに150mlの湯を入れ、水酸化カルシウムを加えてかき混ぜ、アクを作る。
- ④【前練り】②をよく練っておき、①のきざんだアカモクを入れる。
- ⑤【アク入れ】④を練りながら③のアクを入れ、アクが全体に混ざるように、1分くらいでかき混ぜる。のり状になったら、丸めて20分くらい放置する。
- ⑥【アク抜き】たっぷりのお湯で⑤を30分ほど煮る。
- ⑦豆腐箱に布をしき、凝固物を静かに入れて布をかぶせ、冷水中に入れて布を取り去り、水さらして出来上がり。

【レシピ：荒木葉子】

## あつあつアカモク入り鍋



はくさい	470 g
ネギ	90 g
[スープ]	900 g
水	3カップ
坦々ごま鍋の素	300 g
粉末アカモク	9 g
[肉団子]	
アカモク	70 g
ネギ(みじん切り)	50 g
しょうが	2 g
ひき肉	80 g
小麦粉(つなぎ)	適量

### ● 作り方

- ①ネギは4センチ、白菜は4×3センチ位に切る。
- ②ショウガはすりおろし、アカモクとネギはみじん切りにする。
- ③ひき肉に②を入れ、つなぎとして小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ④スープ(水、坦々ごま鍋の素、粉末アカモク)を鍋に入れ温める。
- ⑤③を適当な大きさに丸め鍋に入れ、煮立てる。
- ⑥①を鍋に入れ一煮立ちさせる。

【レシピ：荒木葉子】

## あったかアカモク豚汁



アカモク	80 g
豚肉こま切れ	250 g
里芋	5個(100g)
ゴボウ	1/4本(16g)
こんにゃく	1/4丁(85g)
ニンジン	1/3本(30g)
油揚げ	1/4枚(17g)
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
[調味料]	
味噌	70 g
だし汁(カツオ)	
	1,000cc

### ● 作り方

- ①アカモクは2~3センチの長さに切る。
- ②里芋、豚肉、油揚げは2~3センチに切り、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、こんにゃくは拍子木切りにする。
- ③鍋にだし汁を取り、②を入れて煮立て、豆腐を1センチ角に切りながら入れ、最後に①を入れる。
- ④味噌をときながら入れて、味を調える。

【レシピ：荒木葉子】

## アカモクの味噌汁



アカモク(ジンバ) … 100g  
 (\*ジンバは湯通ししたもの)  
 [調味料]  
 味噌 …………… 30g  
 だし汁 …………… 4カップ

### ●作り方

- ①アカモクは2~3センチの長さに切り、あらかじめお椀に入れておく。
- ②だし汁を取る。
- ③煮立ただし汁に味噌をといで、お椀に注ぐ。

## じんばパスタ



スパゲッティ …………… 180g  
 ジンバ(アカモク) …… 60g  
 [ソース]  
 ニンニク …………… 2かけ  
 トウガラシ …………… 2本  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 コショウ …………… 少々  
 オリーブ油 …………… 大さじ3

### ●作り方

- ①湯通ししたジンバの水気を切り、1~2センチの長さに切る。
- ②深鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲッティをゆで始める。
- ③[ソース] ニンニクは包丁の腹で叩きつぶしてから薄皮をむき、粗みじん切りに、トウガラシは種をむき小口切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火でゆっくりと炒め、トウガラシを炒め合わせる。
- ⑤ニンニクがきつね色になったら、塩小さじ1/2とジンバを加えてサッと炒め、スパゲッティのゆで汁を少々加えて伸ばす。
- ⑥スパゲッティの湯を切って加え、火を止めてソースを良くからめる。

【レシピ：桐村ます美】

## アカモク入りお好み焼き



小麦粉 …………… 150g  
 アカモク …………… 30g  
 キャベツ …………… 150g  
 豚バラ肉 …………… 60g  
 紅ショウガ …………… 1かけ(5g)  
 乾エビ …………… 適量(28g)  
 長ネギ …………… 1/2本(30g)  
 卵 …………… 1個  
 水 …………… 170ml  
 [トッピング]: ソース、  
 マヨネーズ、削り節、青のり  
 …………… 適量

### ●作り方

- ①アカモクは1~2センチ、キャベツは千切り、紅ショウガはみじん切り、長ネギは小口切りにする。
- ②乾エビは水に戻しておく。
- ③ボールに小麦粉をふるって入れ、水で溶いた後、卵を入れ、①②を加えてサッと混ぜる。
- ④鉄板(フライパン)に油を敷いて③を適量たらし、こんがり色が付くまで良く焼いたら、途中で裏返して両面を焼き上げる。
- ⑤表面にソースを塗って、お好みで削り節や青のり、マヨネーズをかける。

【レシピ：荒木葉子】

## 海藻玄米餅

もち米玄米 …………… 1kg  
 ジンバ(アカモク) …… 300g  
 (\*乾燥品の場合は30g程度)

### ●作り方

- ①もち米を洗って1~2晩水に漬けておく。
- ②ジンバ(又はアカモク)は細かくきざむ。(※乾燥したものを粉に挽いても良い。)
- ③①をザルに上げて水を切り、②を入れて40分ほど蒸して、つく。

【レシピ：岡崎典子】

## じんばお焼き



ジンバ	30g
ご飯	200g
[調味料]	
塩	少々
七味唐辛子	少々
ゴマ油	適量

### ● 作り方

- ①湯通ししたジンバを1～2センチの長さに切り、ゴマ油で炒める。子供用はそのまま、大人用には七味唐辛子を振り、ピリッとさせる。
- ②温かいご飯に炒めたジンバを混ぜ、塩味を付ける。
- ③薄く手の平で形を整え（大人用直径7～8センチ、子供用5センチ程度に）、フライパンにゴマ油をしき、表面がカリッとするとまで焼く。

【レシピ：桐村ます美】

## アカモク茶



アカモク	適量
------	----

### ● 作り方

- ①アカモクは良く乾燥させ、1センチ程度の長さに折っておく。
- ②フライパンで乾煎りした後、
- ③②を粉碎してふるいにかける。
- ④茶こし袋に入れて、1分間ほど煮出すか、急須に熱湯を注いでお茶を出す。

【レシピ：荒木葉子】

## アカモクとレンコンのういろう



アカモク	25g
レンコン	40g
ヤマイモ(自然薯)	50g
白玉粉	20g
上新粉	60g
砂糖(赤砂糖)	70g
水(湯)	140ml

### ● 作り方

- ①アカモクは細かくたたき切りにして、ネバリを良く出しておく。
- ②レンコンとヤマイモはすりおろす。
- ③ボールを使い、白玉粉には水を、上新粉には湯を、それぞれ少しずつ加えながら良く揉んで、適当な堅さに仕上げたら両方を混ぜ合わせる。
- ④③に①と②を入れ、良く混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に入れ、電子レンジ(500W)で7分間加熱する。

## あまーいアカ玉ポンチ



アカモク	25g
白玉粉	100g
水	95ml
フルーツ缶詰	150g
サイダー	500ml

### ● 作り方

- ①アカモクはまな板の上で細かくたたき切りにする。
- ②白玉粉をボールに取り、水を少しずつ加えながら良く揉んで適当な堅さに仕上げる。
- ③①を加えて混ぜ込んだら、手の上に適量を取り丸める。
- ④鍋に湯を沸かし③を入れ、浮き上がってきたら冷水中に取る。
- ⑤サイダーを器に入れ、果物の缶詰を加えて④をのせる。

【レシピ：荒木葉子】