

茎わかめの佃煮

毎度おなじみの百円食材の茎わかめです。はじめは長さ方向に切ってみたのですが、均等に切ることが難しいので、小口切りで切ってみました。切ってしまえば、あとは簡単です。

しょう油 + 日本酒 + 水あめ

で、炊くばかり。佃煮のときは、砂糖ではなくて、「水あめ」を使った方が、自然な照りができます。あまり塩分を摂りすぎないように、本式の佃煮のようには濃くしません。また太らないように、水あめの量も加減しています。ゴマをたっぷり振りかけて食感を楽しむのもいいですよ。

茎わかめに含まれるカリウムやアルギン酸などは、余分な塩分を排出する役割があるそうですが、それでも気になる方は、酢漬けにして食べるなんてはいかがでしょう？白菜の漬物にまぜこんで食べてみるのも、いいかもです。



安いからと言って、ものを粗末にする気はありませんが、こういう時こそ、いろいろな使い方を試してみたくありませんか？

味付けを数種類試してみる 乾燥して粉末にしてみる 納豆に混ぜ込んでみる
肌に優しい石鹸を作ってみる 髪の毛にやさしいシャンプーを作ってみる

ほら、百円で一週間くらい、遊んでいられそうですよね。少し時間のあるときやってみます。ちなみに定番ですが、軽く火を通して「そばつゆ+酢」で食べるのも good です。何てことないので、冷やし中華のタレで食べるのですよ。海藻類はみんなこれでイケます。