


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

コトジツノマタ
調理時間：約2時間

磯の香り 海藻よせ（コトジツノマタ）



ここが 

地先の磯に生えている海藻を使った磯の香りたっぷりの料理です！

材 料（2人前）

乾燥した海藻	50g	かつお節	好みで適量
--------	-----	------	-------

1. 乾燥した海藻をさっと洗います。



2. 沸騰したお湯に海藻を入れ、箸でかきまぜながら20分くらい煮ます。海藻がとろとろしてきます。さらに、約10分とろ火で煮るととろみが増します。



3. 器に流し入れ，熱が冷めるまで待ち，冷めたら冷蔵庫に入れて冷やします。



4. 冷えたら食べやすい大きさに切って，お皿に盛りつけ，かつお節と醤油をかけて食べましょう！



【ひとくちメモ】

コトジツノマタ

茨城県沿岸の磯場に生えている海藻で，地域によっては，お正月に一品として食べることもあります。

県内の磯場は漁業権が設定されており，漁業者以外の一般の人が海藻をとることはできませんが，スーパーなどで乾燥したものが袋に入って売られていますので，それをご利用ください。