



沖縄産もずく
もずく料理レシピ集

ごあいさつ

沖縄県では平成11年度よりモズク等特産化総合対策事業を実施し、本県の特産品であるモズクの生産、加工、流通及び消費に係る諸課題に取り組んでいるところであります。本レシピ集はモズク料理を紹介し、普及することにより、モズクの地産地消を推進し、消費拡大を図る目的として、作成したものであります。

掲載されております料理は県内レストラン、飲食店において活用できるモズクを中心としており、県民をはじめ、観光客の皆様がこれらの料理を賞味することにより、モズクが酢の物だけでなく、様々な料理に活用できることをあらためて認識していただけるものと確信しております。

これを機会に、当レシピが広く活用され、モズクの消費拡大に貢献することを祈念するとともに、新たなモズク料理開発の参考になれば幸いです。

当レシピの作成にあたり、多大の協力を頂いた社団法人沖縄県調理師会の関係者の皆様、ロワジールホテルオキナワの嘉手川総料理長及びスタッフの皆様、マッチング支援事業検討委員会の委員の皆様には厚く御礼申し上げます。

平成16年 3月
沖縄県農林水産部長
諸見 武三

＜洋食＞

| | |
|---|----|
| 1. もずくと鮮魚のマリネプロヴァンスの香りを添えて | 2 |
| 2. 食の宝庫 琉球もずく彩り寿司 | 3 |
| 3. もずくとリゾット春野菜添えソースモルネーのグラチネ | 4 |
| 4. 海の恵みもずくと烏蛸の鰹風味仕立て | 4 |
| 5. もずくの生春巻き（四川風） | 5 |
| 6. もずくのパンケーキ風 | 5 |
| 7. もずくのコロッケ（トマトソース） | 5 |
| 8. もずくと野菜のロールキャベツナーージュ風 | 6 |
| 9. もずくのジーマーミ豆腐 | 6 |
| 10. もずくと県野菜のカッペリーニ | 7 |
| 11. もずくとおからの茶巾和風煮 | 7 |
| 12. もずくとアロエのシークワサー和え | 7 |
| 13. もずくのカマボコ仕立て | 8 |
| 14. ライスもずくコロッケ | 8 |
| 15. もずくとグリエ野菜の生春巻き | 8 |
| 16. もずくとコーンのガレット | 9 |
| 17. もずくとモロヘイヤの青汁 | 9 |
| 18. もずくの琉球王朝秘伝 | 9 |
| 19. バルサミコ風味のもずくとフルーツパパイアを詰めた 冷凍フォアグラのパンデピス風味 | 10 |
| 20. もずくと納豆のスフレ | 10 |
| 21. ミネラルがいっぱいのロワイヤルするするスープ | 11 |
| 22. もずくとパリジェンヌのお寿司 | 11 |
| 23. 水雲のポテトのキッシュバルマンティー風 | 12 |
| 24. モズクといろいろ野菜のちゃんぶるーフリカッセ | 12 |
| 25. スヌイ・イリチー | 13 |
| 26. モズクと沖縄元気野菜のお好み焼き | 13 |
| 24. 辛子明太子のパスタ | 14 |
| 24. おにぎり五色 | 14 |

<和食>

| | |
|---------------------|----|
| 1. もずくの梅酢掛け | 15 |
| 2. もずくシート湯葉巻き | 15 |
| 3. もずくのポーポー巻き | 15 |
| 4. もずくの玉子豆腐 | 16 |
| 5. もずくの滝川豆腐 | 16 |
| 6. もずくゼリーサラダ | 16 |
| 7. もずくのコロッケ風木の子餡掛け | 17 |
| 8. もずく・山芋・アロエの木の芽風味 | 17 |
| 9. もずくかき揚げ | 17 |
| 10. 水雲のヨーグルト風味 | 18 |
| 11. 水雲の松前漬け | 18 |
| 12. 水雲の白酢和え | 18 |
| 13. 水雲そうめん | 19 |
| 14. 水雲の浅蜆と玉子丼 | 19 |
| 15. 蛤真丈水雲餡掛け | 19 |

<中華>

| | |
|-------------------|----|
| 1. もずくのホットスパイススープ | 20 |
| 2. もずくのおんかけチャーハン | 20 |
| 3. もずくと豆腐の一口ハンバーグ | 21 |
| 4. もずく冷麺 | 21 |
| 5. モズク入りスティック | 22 |
| 6. モズク冷奴 | 22 |
| 7. モズク入りするするスープ | 22 |
| 8. モズク入り肉団子煮込み | 23 |
| 9. モズクピータン | 23 |

<ベーカリー>

| | |
|---|----|
| 1. もずくジーマー豆腐 | 24 |
| 2. もずくとシークワーサーのゼリー | 24 |
| 3. もずくプリン | 24 |
| 4. サンニン入りもずくフィナンシェ | 25 |
| 5. 白ごま入りもずくチュイール | 25 |
| 6. もずくアイス | 25 |
| 7. もずくシャーベット | 26 |
| 8. スペシャルデザート | 26 |
| もずくペースト・マカロン(円形のアーモンドクッキー)・ フィンガービスキュール・もずくのシャーベット・もずく入りブラマンジェ | |
| 9. 揚げ串団子 | 26 |



もずくと鮮魚のマリネ プロヴァンスの香りを添えて

●材料（4人前）

白身魚120g 島蛸40g キャビア又はイクラ適量
フィレアンチョビ4枚 アボカド2個 アンディーブ
適宜 赤ピーマン適宜 黄ピーマン適宜 インゲン適
宜 卵(S)4個 もずく60g

◆マリナード…塩 粒胡椒 グラニュー糖レモン汁

◆もずくの麺つゆ…鰹だし240cc 醤油30cc
味醂30cc

◆ブーケ…セルフイーユ適宜 エストラゴン適宜 シ
ブレット適宜 タイム適宜 イタリアンパセリ適宜

◆ピストードレッシング…バジリコ3P/cニンニク
少々 松の実100g パルメザンチーズ適宜 オリー
ブ油60cc マヨネーズ適宜 牛乳適宜

◆アンショワドレッシング…黒オリーブ140g オリ
ーブ油適宜 フィレアンチョビ適宜 マヨネーズ適宜
牛乳適宜

《作り方》

◆鮮魚のマリネ

①マリナード…塩150g グラニュー糖100g 粒胡椒50g（香りが欲しければ黒、刺激が欲しければ白）粒胡椒をミキサーで粗挽きにし、塩・グラニュー糖と混ぜ合わせる。

②三枚に卸した白身魚のフィレは、小骨を抜き皮付きのままレモン汁を塗り、両面にマリナードをまぶし、冷蔵庫の中で3時間マリネする。

③島蛸は塩もみして滑りを取り、水洗いしたら麺棒等で叩いて解かした後、大根又は茶葉を煮出した汁に蛸を入れ沸騰直前で弱火にして柔らかく煮込んだ後取り出し自然に冷ます。

◆アンショワドレッシング

①黒オリーブの水気を切り、オリーブオイルと共にミキサーにかける。

②フィレアンチョビを裏漉ししてペースト状にする。

③①とマヨネーズを合わせ、②を味を見ながら適宜合わせ、牛乳で濃度を調整する。

◆ピストードレッシング

①ニンニクはボイルして芯を抜きます。松の実はローストして香りを出します。

②バジリコと①と、パルメザンチーズ・オリーブオイルを合わせミキサーにかけます。

③②で出来たペーストをマヨネーズと合わせ、牛乳で濃度を調整する。

◆サラダの下ごしらえ

①卵を3分ボイルしておきます。

②アンディーブ・赤ピーマン・黄ピーマンをやや太めのマッチ棒状に切り出し、冷水にさらします。

③インゲンは軽く塩もみして、歯ごたえを残す程度に湯がいて冷水に取ります。

④アボカドは横半分に切り、種を抜き取り皮を剥ぎ、塩・胡椒する。

⑤種を抜き出したアボカドにボイルした卵を入れ、高さを合わせて横半分に切る。

⑥もずくは麺つゆに漬けておく。

◆盛り付け

①皿の中央にアボカドを置き、その上に水気を拭き取り塩・胡椒した野菜を盛り付ける。

②その上に薄切りにした白身魚のマリネ・島蛸・フィレアンチョビ・キャビアを盛り付ける。



食の宝庫琉球もずく彩り寿司

●材料（4人～5人前）

◆タネ…鯖40g 白身魚20g 甲イカ10g 鰻30g
車海老1本 雲丹少々 サーモン20g タラバガニ20g
アボカド1ケ ホタルイカ2尾

◆合わせ酢…酢4 砂糖4 塩1 味醂適量

◆すし飯の色…①ピンク(赤ワイン) ②黄色
(サフラン) ③オレンジ(トビコ) ④緑(カラシナ・シブ
レット) ⑤白

◆飾り薬味…木の芽適宜 青葱適宜 花穂適宜 セル
フィーユ適宜 ディール適宜 白葱適宜 芽葱適宜
柚子適宜 白胡麻適宜 キャビア適宜 イクラ適宜
水菜適宜 海ぶどう適宜うずら卵適宜

◆合わせ酢とご飯の割合…ご飯180g 合わせ酢25～30cc

《作り方》=楽しんで作る

◆すし飯

①鍋で赤ワイン500ccを1/3まで煮詰め、米酢17cc・上白糖15g・焼き塩2gを合わせ、60～70℃の火で砂糖を煮溶かす。ご飯180gに対し25～30cc入れて合わせる。

②サフラン水を作ります。水200ccにサフラン少量を入れ色を煮、出来上がり。米と同量のサフラン水でご飯を炊き、ご飯180gに対し25～30ccの合わせ酢を入れる。

③米と同量の水で炊き上げたご飯に合わせ酢を①②の割合で入れます。トビコ・カラシナは巻物や握りの後の仕上げに塗り、色付けする。

※4～5cmの長さでカットしたもずくを5色のすし飯に入れる。

◆もずくピューレ山葵入り

もずく100gをミキサーでピューレし、山葵・醤油を好みで入れ味付けする。

◆もずくのガレット

もずく100gを鉄板に敷き、50～60℃のオーブンで5～6時間乾燥させる。

乾燥時間の長さや下味などで、ガレットや海苔風に使っても楽しい。

◆もずくの油味噌

フライパンにオリーブ油を入れ、豚肉40gを炒めもずくピューレ100g・砂糖少々を入れ味付けする。

好みで唐辛子や糸鰹・ニラ・葱などを入れ、ピリ辛風にしおにぎりに使っても美味しい。

◆もずくマヨネーズ

もずくピューレ100g・市販マヨネーズ100g・山葵 お好みの量で。明太子も合います。

もずくミニ知識

◎もずくってなあに？

もずくは、ナガマツモ科の海藻で、北海道から沖縄まで、日本各地の沿岸に広く分布する海藻です。沖縄には、「オキナワもずく」と呼ばれる、琉球列島特産種があります。オキナワもずくは、南は八重山から北は奄美諸島に分布し、独特のぬめりと歯ごたえがあります。太さは1.5～3.5mmほどで25cm～30cmくらいの長さまでに育ちます。

◎名前の由来

沖縄のもずくは、サンゴ礁や藻の枝葉などに着生します。「もずく」の名前が、他の海藻にくっついて育つという「藻付く」から由来しています。海中でゆっくりゆらぐような動きから「水雲」、「海雲」とも表現されたりします。沖縄では、昔から三杯酢として食されていることから、方言で酢のりという意味から「スヌイ」「スヌリ」「スヌール」等呼び方も様々です。

もずくとリゾット春野菜添え ソースモルネーのグラチネ



●材料（4人前）

もずく240g ごはん120g ロースハム40g むきエビ20本（3本は飾り用） エノキ40g チキンブイヨン300cc 醤油適量 オクラ4本 菜の花4本 パルメザンチーズ100g ジャガイモ40g そら豆20個 シャンピニオン8個

（ソースモルネー）薄力粉30g 生クリーム200cc 牛乳100cc パルメジャンチーズ20g バター30g 卵黄1個

《作り方》

- ①チキンブイヨン（鰹だしでも良い）を火にかけて沸騰したらご飯を入れ火を止め、醤油ともずくを入れて5分位そのままの状態でおいておきます。
- ②その間にロースハム・むきエビを軽く炒めます。
- ③にロースハム・むきエビ・エノキ・パルメザンチーズを入れ、味を調べてリゾットの出来上がり。
- ④オクラと菜の花を塩水で茹でます。ジャガイモは丸型に抜き取り、シャンピニオンは1/4にスライスします。
- ⑤ジャガイモ・そら豆・シャンピニオンをフライパンで炒め、皿に丸く盛り付けます。リゾットを真ん中に入れ、むきエビ・オクラ・菜の花を盛り付けソースモルネーを掛けます。（バーナーまたはサラマンドルで焼き入れても良い）

（ソースモルネー）

- ①薄力粉を鍋に入れ、弱火で色づけないように火を入れる。
- ②その後生クリームと牛乳を入れ、混ぜながらパルメザンチーズを入れて味を調べたところでバターを入れ溶かします。
- ③火を止めて卵黄を入れよく混ぜ合わせます。

海の恵みもずくと 島蛸の鰹風味仕立て



●材料（4人前）

もずく120g 島蛸60g 玉葱30g 板ゼラチン90g 山芋30g 焼きのり1/3枚 木の芽8枚 花穂じそ2枝 大葉1枚 大根適量 プール茶適量 水適量 山葵適量 醤油適量 鰹節5g 出し昆布10g

①…水240cc 薄口醤油20cc 味醂20cc 塩少量

《作り方》

- ①水雲は塩抜きしておく。
- ②玉葱はスライスし、15分程水にさらしておく。
- ③蛸は大根とプール茶を加えた湯で茹でしておく。
- ④①の材料を鍋に入れ、出し昆布を入れて中火にかけ沸騰直前に昆布を取り出して沸騰させ、火を止めて鰹節を入れ香りが出たら布を敷いて濃し、ふやかしておいた板ゼラチンを加えて溶かし、常温に冷ましておく。
- ⑤長方形の型を用意し、④のゼリーを流して固まる前に水気を切った水雲を加えある程度固まったら、水気を切った玉葱を蛸を置いて少し温めたゼリーを加えて、上から水雲をかぶせ冷やし固める。
- ⑥⑤に弾力がついたら型から取り出し、食べやすい大きさに切って山芋と海苔の形を合わせて添え、器に盛り付けて木の芽と花穂じその芽を飾る。
- ⑦山葵醤油につけて頂く。

もずくの生春巻き (四川風)



●材料 (4人前)

A…合挽ミンチ200g もずく100g 白葱30g
ニンニク2片 生姜20g 豆板醤20cc 砂糖20g
赤ピーマン10g 黄ピーマン10g 白葱20g 水菜
20g ライスペーパー2枚 春巻きの皮1枚

《作り方》

- ①鍋に油を入れ、ニンニク・生姜で香りを出し、合挽ミンチ・もずくを炒め、火が通ったら塩・胡椒・豆板醤・砂糖で味を調える。そして冷蔵庫で冷ます。
- ②Aの材料をライスペーパーで巻く。
- ③春巻きの皮は、オーブンであらかじめ焼いておく。
- ④皿に春巻きの皮をひいて、白葱・水菜・ピーマンを飾り、②をカットして盛り付ける。

もずくのパンケーキ風



●材料 (4人前)

(パンケーキ生地) もずく100g 水200cc 小麦粉120g
ほんだし20cc ベーキングパウダー(ティースプーン1杯)
卵2個

(飾り用) チコレ30g 赤ピーマン10g 黄ピーマン10g
胡瓜10g

{2} (ソース) おたふくソース200cc 山葵20g レモン汁少々 ネギ適量 胡麻適量

《作り方》

- ①パンケーキ生地を全て混ぜ鍋に平たく薄く焼く。焼き上がった丸の型で抜く。
- ②①の焼き上がった物を高温の油でサッと揚げる。
- ③{2}の材料を混ぜ合わせソースを作る。
- ④最後にパンケーキの上に、ピーマン・胡瓜をのせ盛り付ける。

もずくのコロッケ (トマトソース)



●材料 (4人前)

じゃがいも3個 玉葱1個 合挽ミンチ200g
コンソメ200cc もずく200g トマト1個

トマトケチャップ200cc アボカド50g 黒オリーブ10個 パン粉適量

《作り方》

- ①鍋にみじん切りした玉葱を炒め、透き通ってきたら合挽ミンチ・もずくを加え炒める。最後にコンソメを入れ煮詰めて、バットに冷ましておく。
- ②じゃがいも(2個)は皮付きのまま熱湯で火を通し、皮をむき潰して①の材料と混ぜ合わせる。そのまま冷蔵庫で冷ます。冷めたら卵型にしておく。
- ③トマトをみじん切りにし、ケチャップと合わせトマトソースを作る。
- ④じゃがいも(1個)を棒状に切り、②を包み込みパン粉を付ける。160℃の油でゆっくり揚げる。
- ⑤お皿にトマトソースを敷き、黒オリーブ・アボカド・コロッケをのせ出来上がり。

もずくと野菜の ロールキャベツ ナージュ風



●材料（4人前）

◆ロールキャベツ…キャベツ4枚（大きめ 島人参20g 京人参20g カブ48g 菜の花8本 アスパラ2本 ブロッコリー20g カリフラワー20g もずく160g

◆スープ・ド・ポワソン…あさり1.6kg 水2L ソーテルヌ400cc 人参40g 長葱40g（人参、長葱の長さは2cmの千切り） 塩少々 アーサ少量 サフラン3～4本

《作り方》

- ①もずく以外全ての材料を、歯ごたえが残る程度に湯通しをして冷水で冷ます。
- ②全ての材料をキャベツに程良く盛り付け、キャベツがちぎれないように巻く。
- ③スープ・ド・ポワソンにロールキャベツを入れ弱火で煮詰め、ロールキャベツに味をしみこませる。
- ④仕上げにサフランとアーサを入れ、皿に盛り付ける。

◆スープ・ド・ポワソン

- ①あざりと水を鍋に入れ、沸騰するまで蓋をしてあざりの出しを取る。
- ②ソーテルヌを鍋に入れ、甘味がでるまで煮詰める。
- ③①の出し汁だけ②の鍋に入れ、千切りにした人参・長葱を入れ塩で味を調える。

もずくのジーマーミ豆腐



●材料（4人前）

ピーナッツ50g 牛乳200cc 生クリーム100cc
板ゼラチン5g もずく20g シブレット2本
生姜（千切り）少々

◆百年酢…アガリクス百年酢20cc 黄ポン酢20cc

出し昆布6g 鰹節10g 醤油20cc もずく35g
煮きり味醂20cc

《作り方》

- ①ピーナッツを香りが出るまで中火で煎る。
- ②煎ったピーナッツを牛乳・生クリームと一緒にミキサーにかける。
- ③ミキシングしたものを細目の茶こしで漉す。
- ④板ゼラチンを冷水で戻しておく。
- ⑤③のものを鍋にかけ沸騰したらゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けたら少し冷まして、もずくを入れる。型に入れて冷蔵庫で冷ます。シブレットと生姜を同じ大きさ長さにして飾り付ける。

◆百年酢

- ①もずくは粗めに刻んでおく。
- ②味醂を鍋にかけ、アルコールを飛ばし冷ます。
- ③風味を出すために、出し昆布を火であぶり冷ます。
- ④②と③が冷めたら、全ての材料を混ぜ合わせる。
※味が落ち着くまでしばらく寝かせる。

もずくと県野菜の カップリーニ



●材料（4人前）

もずく200g トマト1/2ケ 島人参20g 島らっきょう8本 赤黄ピーマン20g ゴーヤー10g アスパラ4本 菜の花4本 ローズマリー適量 シロップ適量ニンニク適量 鷹の爪適量 オリーブ油適量 柚子ドレッシング適量 三杯酢200cc ゼラチン2/3枚 カップリーニ280g

《作り方》

- ①もずくを三杯酢に入れ、半分をフードカッター（又はミキサー）で回し温め、ゼラチンを入れ冷やす。
- ②野菜とローズマリーを炒め、柚子ドレッシングと三杯酢でマリネし冷す。
- ③トマトを角切りにし、シロップと塩・胡椒し鷹の爪オイルでソースを作る。
- ④カップリーニを茹で、氷水で冷やしもずくと合わせ、ニンニクアッシュオイルと塩・胡椒で味を調える。
- ⑤皿の中央にカップリーニを盛り付け、回りにもずくソースを敷きカップリーニの上にトマトソースと野菜をのせる。

もずくとおからの 茶巾和風煮



●材料（4人前）

もずく240g おから160g 油揚げ4枚 卵4個 牛蒡120g 人参120g 戻し椎茸4枚 だし汁400cc 醤油60cc 味醂180cc

《作り方》

- ①牛蒡・人参・戻し椎茸をみじん切りにしてポイルする。ポイルした汁は取っておく。材料は冷ましておく。
 - ②もずくとおからをボールに入れ冷ました①の材料を混ぜ卵を加える。
 - ③油揚げのはしの方をカットし袋状にし、その中にもずくのネタを入れ口を竹串で閉じ、先ほど取って置いた茹で汁で油抜きをしながら火を通す。火が通ったら取り出す。
 - ④だし汁を作り醤油・味醂を加え沸騰させる。だし汁の中に茶巾を入れ2〜3分弱火で煮込み火を止める。
- ※あまり煮込みすぎると油揚げにだしがしみ込み塩辛くなるので注意！！

もずくとアロエのシークワーサー和え



●材料（4人前）

もずく200g アロエ160g
（三杯酢）砂糖10g 醤油15cc 塩少々 酢15cc
シークワーサー15cc（100%果汁）だし汁40cc

《作り方》

- ①もずくは塩抜きしておく。
 - ②アロエは皮を取り身を短冊に切って、水でぬめりが無くなるまで洗い、水気を切っておく。
 - ③だし汁に、砂糖・醤油・塩・酢を加え、沸騰したら火を止め、冷水で冷ます。シークワーサーにアロエを漬けておき、だし汁が冷めたらもずくとシークワーサーに漬けてアロエを加える。
- ※アロエはよくぬめりを取らないとアロエの苦味が残るのでよく洗いましょう。



●材料（4人前）

もずく150g すり身150g 牛蒡50g 人参50g
 戻し椎茸2枚 卵1個 生クリーム250cc
 塩少々 だし汁50cc 醤油15cc 味醂20cc

もずくのカマボコ仕立て

《作り方》

- ①牛蒡・人参・戻し椎茸はみじん切りにしておく。
- ②だし汁を作り①をポイルしておき、火が通ったらだし汁ごと冷ましておく。
- ③もずくをある程度の長さにカットしておく。
- ④すり身はボールに入れ、ボールの下に氷水を敷き混ぜる。その中に卵・塩を加え卵が馴染んだら、生クリームを2～3回に分けて入れよくかき混ぜる。混ざったらだし汁を切った材料を加え、だし汁も少々加える。
- ⑤後は、20～30分蒸し一旦冷ます。冷めたら180℃の油に入れきつね色に揚げる。

ライスもずくコロッセ



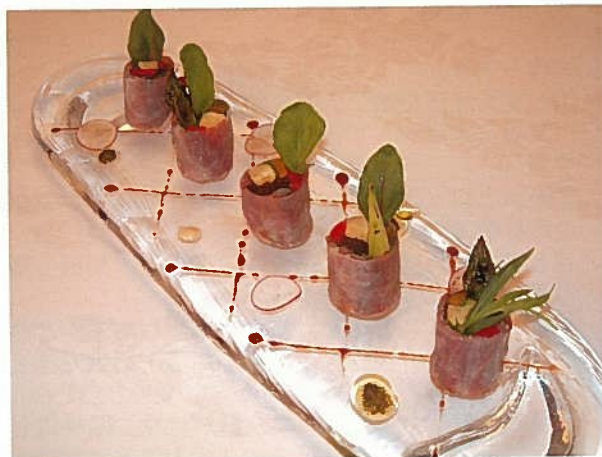
●材料（4人前）

リゾット米120g 牛乳400cc 生クリーム120cc
 シーソース60cc パルメザンチーズ40g 塩・胡椒適量 もずく(塩抜き)160g パン粉適量
 卵適量 強力粉適量
 ◆ソース…カニ身(缶詰)20g あさり汁400cc
 ブイヨン400cc コーンスターチ適量

《作り方》

- ①米に牛乳・生クリームを入れて煮込む。
- ②水分が1/2位になったら、シーソース・パルメザンチーズ・塩・胡椒で仕上げ整形する。
- ③パン粉をし、衣が色づく程度に揚げる。
- ④カニ身・ブイヨン・あさり汁を入れ、コーンスターチでとろみをつけ盛り付ける。

もずくとグリエ野菜の生春巻き



●材料（4人前）

もずく50g 赤ピーマン1/2個 黄ピーマン1/2個
 ズッキーニ1/2個 生ハム2～3枚 プチトマト
 コンフィー5個 ロケット適宜 水菜適宜
 ライスペーパー2枚 白バルサミコ適宜
 ジェノバペースト適宜

《作り方》

- ①赤黄ピーマン・ズッキーニを塩・胡椒・オリーブオイル・ニンニク・タイムローズマリーでマリネする。
- ②二種類のピーマンを焼き、皮をむき網焼きにする。同様にズッキーニも網焼きにする。
- ③もどしたライスペーパーにロケット・水菜を敷き網焼きにした各野菜・生ハム・白バルサミコで味付けしたもずく・半乾燥させたトマトを加えアンチョビマヨネーズを絞り春巻き包みにする。
- ④盛り付けにバルサミコソース・ジェノバペースト・アンチョビマヨネーズをかける。

もずくとコーンのガレット



●材料（4人前）

もずく(塩抜き) 100g コーンミール100g ベーコン適宜 フォンブラン250cc 塩・胡椒少々

《作り方》

- ①ベーコンをバターで炒めコンソメを入れる。
- ②コンソメが沸いたらコーンミールを玉が出来ない様に入れ、塩・胡椒で味付けする。もずくを加えて、クッキングペーパーに薄く伸ばして冷ます。
- ③セルクルで型抜きし、バターできつね色になるまで両面を焼く。
- ④焼いた③(ガレット)をカナッペ状にし、色々な具材を盛り付ける。

もずくとモロヘイヤの青汁



●材料（4人前）

もずく 100g モロヘイヤ100g オクラ40g
鰹だし600cc ラディッシュ少々 芽セロリ少々
ニンニク少々 塩少々

《作り方》

- ①鰹だしを火にかけ、すり卸したニンニクを入れる。その鰹だしとモロヘイヤをミキサーにかける。
- ②①と細かくカットしたもずくを合わせて火にかけて、塩をして味を調える。
- ③器に盛り、最後にオクラのみじん切り・ラディッシュ・芽セロリを上から盛る。



もずくの琉球王朝秘伝

●材料（4人前）

クブシミ(甲イカ) 60g もずく 40g
シブレット12本

(豆腐ようソース)

豆腐よう2ケ クリームチーズ30g
ブルーチーズ10g ※全てミキシングする
花穂じそ 4本

《作り方》

- ①クブシミは細切りに切っておく。
- ②豆腐ようソースを作り、もずくと合わせておく。
- ③①の上に②とシブレットをのせて巻き、花穂じそを飾る。

もずくミニ知識

◎ もずくの生産方法・生育環境

ほとんどが養殖され4月～6月にかけて収穫されます。現在県下17漁協で生産され、島々を囲むさんご礁(沖合いのリーフ)の内側で比較的静穏で、流れのある礁池が漁場となり、水深2～5m層で養殖されています。

バルサミコ風味のもずくとフルーツパイヤを詰めた 冷製フォアグラのパンデピス風味



●材料（4人前）

もずく 150g バルサミコ 180cc
 フルーツパイヤ 適量
 A（パンデピス）ハチミツ 500g 薄力粉 400g
 牛乳 300cc オレンジコンフィ 30g 生姜 15g
 ベーキングパウダー 10g

《作り方》

- ①フォアグラは血管を取り、塩・胡椒・ブランデーV.O・ポルト酒を振り、80℃のオーブンで焼く。（中心温度35℃）脂を切っておく。
- ②バルサミコを1/3量に詰め、もずくと合わせフルーツパイヤと共にフォアグラの中に詰めロール状に成形する。冷蔵庫で冷やし固める。
- ③パンデピスをオーブンで焼き、その後乾燥させミキサーにかけ、ふるいに掛けてパウダー状にしておく。
- ④盛り付けるとき、カットしたフォアグラをパンデピスのパウダーに転がしてナッペする



もずくと納豆のスフレ

●材料（4人前）

もずく（塩） 250g 納豆 150g 卵白 1個 卵黄 5個
 （薬味）大根卸し 75g 青葱 50g
 （中身）稲荷の皮 75g
 （調味料）鰹だし 240cc 醤油 30cc 味醂 30cc

《作り方》

- ①塩もずくは水洗いし、塩分を取りめんつゆに20分位漬けて置きます。
- ②納豆が粘るまで箸で混ぜ、卵白1個分を入れ更にかき混ぜ、スフレ状になるまでかき混ぜる。
- ③椀に①のもずくを入れその上に卵黄をのせ残りの薬味と中味を盛り付け、②の納豆を盛り付ける。めんつゆを注ぎ入れ、全体を箸でかき混ぜながら召し上がります。

※アドバイス

- ・めんつゆは、鰹だし240cc・醤油30cc・味醂 30ccを鍋で煮焚くきして氷水に取り、冷やして置きます。
- ・夏場の食欲の無いときなどオクラ・アロエなど、山葵又は練辛子などでも一層美味しく召し上がれます。

ミネラルがいっぱいの ロワイヤルするスープ



●材料（4人前）

- A あさり500g 水500cc
- B あさり汁400cc 卵1/2
もずくピューレ80g 塩適量
- C 春菊ピューレ90g コーンスターチ適量
- D もずく40g 花穂適量

《作り方》

- ①Aであさり汁400ccを取ります。
- ②Bをよく混ぜて器に入れ、中火で約20分蒸らします。
#蒸し上がった後、Cを弱火でとろみを付け流し、Dを添えます。

もずくパリジェンヌの お寿司



●材料（4人前）

- 寿司ご飯120g
- A もずくピューレ20g 山葵適量 醤油適量
- B もずく40g 鮭40g サーモン40g
タコ40g 真鯛40g イクラ20g 雲丹20g
キャビア20g 鮑40g
木の芽適宜 セルフィーユ適宜
ディール適宜

《作り方》

- ①寿司ご飯をセルクに入れて形を取り、Aを塗ります。
- ②Bの鮮魚を美しく盛り付けます。

もずくミニ知識

食こそ健康の源 モズクはミネラルや食物繊維を多く含む、低カロリー食品で、美容と健康を育てるパワーがあります。

●効果1 肥満を防止する低カロリー

わずか6キロカロリーのため、美容食にも適しています。

●効果2 生活習慣病の予防に

モズクの「ぬめり」が血液が固まるのを防いで血栓を防止する抗血液凝固作用、コレステロール低下作用など生活習慣病に効果が期待できます。

●効果3 ガン細胞を攻撃する力を増す作用

フコダインは、正常細胞は傷つけず、がん細胞だけを自己消滅させるように仕向ける働きがあります。また胃潰瘍や胃がんの原因ともいわれるヘリコバクターピロリ菌を除去する作用があることも確認されています。

●効果4 病原性大腸菌O-157への抗菌効果

モズクには病原性大腸菌O-157に対する抗菌効果があることが分かりました。三杯酢で味付けしたモズクにO-157を混入させ37℃で培養したところ、菌が減少することが確認されています。

水雲のポテトのキッシュ パルマンティー風



●材料（4人前）

モズク80g ジャガイモ40g 玉葱25g
 ベーコン15g ナツメグ少々 バター5g
 パルメザンチーズ(粉)10g 生クリーム180cc
 卵黄2個 塩・コショウ適量
 食パン(1cmスライス)1枚

《作り方》

- ①モズクは、4cmの長さに切ります。
- ②ジャガイモは、太めのせん切りにし水にさらしアクを抜きます。
- ③玉葱はスライス、ベーコンは5幅に切ります。玉葱とベーコンは、バターで炒め冷ましておきます。
- ④ボールに、生クリーム・卵黄・ナツメグ・パルメザンチーズを入れ、よく合わせ塩・コショウで味を調えます。
- ⑤①～④の材料を合わせ、器に8分程度入れ、160℃のオーブンで10～15分間焼き上げます。
- ⑥食パンは、お好みの大きさにカットしてトーストにし⑤に添えて仕上げます。

※アドバイス

- ・キッシュは器の大きさ・深さで火の通り方が違ってきますので、竹串を刺して生地が表面に浮いてこなくなり、中が熱くなっていれば焼けています。
- ・この料理は、冷めても美味しく頂けるので、好みの温度でお召し上がり下さい。

モズクといろいろ野菜の ちゃんぷるーフリカッセ



●材料（4人前）

玉葱20g ベーコン10g モズク100g
 黒コショウ適量 オリーブオイル10cc
 お好みの野菜 季節の野菜
 (ソース) 卵黄1個 生クリーム10cc
 パルメザンチーズ・10g

《作り方》

- ①卵黄、生クリーム、パルメザンチーズをボールに入れ良くかき混ぜる。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、玉葱、ベーコンをゆっくり炒める。
- ③②の鍋に季節の野菜、お好みの野菜を加え、野菜に歯ごたえが残るよう炒める。
- ④塩抜きしたモズクを、③の鍋に入れ温まったら、火にかけソースを入れ味付けをし、お皿に盛り付け、仕上げに黒コショウをひく。

スヌイ・イリチー



●材料（4人前）

- (1)モズク250g (2)豚三枚肉50g
 (3)カステラカマボコ50g (4)人参50g
 (5)竹の子50g (6)椎茸5個
 (7)醤油100cc (8)味醂100cc (9)日本酒30cc

《作り方》

①(2)～(6)をフライパンに入れ炒め、火が通ったら、(1)を入れ(7)～(9)を入れて味を付けて出来上がり。

※アドバイス

・スヌイ・イリチーの具は、型を(五品)揃えておきます。炒めるときは、手早く作った方が美味しく出来上がります。

モズクと沖縄元気野菜のお好み焼き



●材料（4人前）

- (1)牛乳74cc 味の素適量 塩適量 卵2個
 ベーキングパウダー適量 中力粉118g
 (2)山芋74g ゴーヤーピューレ130g
 (3)キャベツ100g 玉葱50g そでイカ200g
 モズク100g
 (A): お好み焼きソース30cc モズクピューレ20cc
 (B): わさびマヨネーズ10g 糸鰹適量
 青のり適量 紅生姜適量

《作り方》

①(1)の材料を全て混ぜ合わせ(2)の山芋ゴーヤーも入れます。(3)の具を入れフライパンに油を入れてよく温め両面をゆっくり焼きます。焼き上がったら食べやすい大きさに切り(A)のソースを塗り(B)の薬味を添えます。

モズクミニ知識

◎ 栄養特性

モズクは、現代人に最も必要とされるミネラルや食物繊維がたっぷりと含まれており、しかも低カロリーという優れた健康食品です。貧血、疲れやすい、イライラする、忘れっぽい、むくみなどの症状に効果的だと言われています。

モズク辛子明太子のパスタ



●材料（4人前）

モズク100g 辛子明太子30g アサリ 6個
大葉 2枚 きざみ海苔適量
(ソース): ニンニク醤油40cc アサリ汁40cc
(ニンニク醤油): ニンニク(1/2株)35g
醤油1.25合 味醂1号 酒0.75合 水0.75合

《作り方》

- ①ニンニク醤油を作る。一週間以上漬けてから使用。
- ②アサリの口を開ける。(白ワイン又は水)
- ③ニンニク醤油40ccとアサリ汁40ccを加えソースとする。
- ④モズクを塩抜きし、オリーブオイル少々で和えお皿に盛り付け、辛子明太子アサリを回りに飾り付けし、③のソースをかける。
- ⑤仕上げに大葉の細切りときざみ海苔を飾る。

※アドバイス

・辛子明太子は、モズクと和えても良い。

おにぎり五色



●材料（4人前）

(白)モズク海苔 2g モズクパウダー少々
(赤)ケチャップ少々 ベーコン1/2枚 しめじ茸10g
(青)菜の花 2本 白ごま適量
(黄)ゆで卵の黄身 1個 ウナギ蒲焼き 10g
(桃色)サーモンフレーク10g 青葱(小口切り)少々
(モズクパウダー)乾燥のモズクを細かく潰した物

《作り方》

(白)御飯の中にモズク海苔を入れ俵型に握り、モズクパウダーを全体にまぶします。
(赤)ベーコンとしめじをフライパンで炒めご飯を入れ、ケチャップ、塩、コショウで味を整え円く握ります。
(青)菜の花は湯通しし、細かく切り白ごまと一緒に混ぜて塩で味を整え、俵型に握ります。
(黄)ご飯の中に小さく切ったウナギを入れ丸く握ります。卵の黄身は、細かく裏ごしをして、ご飯にまんべんなくまぶします。
(桃色)サーモンフレークと青葱をご飯と混ぜ、三角に握ります。
*それぞれのおにぎりにモズクパウダーをふりかけ仕上げます。
※アドバイス: ご飯の型や合わせる具は、お好みで変えても美味しく仕上がります。

モズクミニ知識

◎養殖の歴史

古くより食されていた「モズク」を昭和50年から養殖手法の実証試験を行い、恩納村漁業研究グループと水産業改良普及所の共同研究により、初めて養殖モズクが昭和52年に水揚げされた。その後、いろいろな改良・試験を繰り返し、現在の養殖技術が確立された。

もずくの梅酢掛け



●材料（4人前）

生もずく250g 釜揚げしらす60g 長芋20g
 （梅酢）梅肉大さじ1 おもゆ小さじ1
 砂糖小さじ1.5
 （もずく酢）鰹だし400cc 味醂150cc 酢125cc
 薄口醤油50cc 砂糖大さじ2

《作り方》

①もずく酢の調味料を合わせ火にかけて、沸騰する前に火を止め冷まし、もずくを漬ける。
 ②梅酢は、おもゆを作り裏ごしして梅酢・砂糖を混ぜ合わせる。
 ③長芋は皮をむき桜に型抜きし、梅肉に漬け込む。
 ④しらすは梅酢で和える。
 ⑤酢に漬けたもずくとしらす少々を加えて器に盛り付ける。その上に梅酢で和えたしらすのをせ長芋を添える。

もずくシート湯葉包み



●材料（4人前）

乾燥もずく10g 生湯葉1枚 テビチ40g
 冬瓜30g 人参20g 筍30g ミニオクラ6本
 （銀箔）鰹だし小さじ13 淡口醤油小さじ1
 味醂小さじ1（小さじ1杯＝10cc）
 本葛少々 片栗粉少々

《作り方》

①テビチ・冬瓜・人参・筍・オクラは鰹だして炊いて味付けをして、それぞれ5mmの小角にカットしておく。
 ②生湯葉は1/4に切って、オクラを除く①の食材に片栗粉を少し塗り湯葉の上に置き包むように巻く。その上に片栗粉を少し振って乾燥もずくをシート状にしたものを巻き付ける。
 ③器に盛り、10分間蒸す。
 ④銀箔をかけて天盛りにオクラを載せる。



●材料（4人前）

乾燥もずく10g もずく（市販のもずく酢）60g
 鮭80g 胡瓜1/2本 長芋80g サクナ適量
 プチトマト4個 玉葱少々
 （生地）鰹だし1カップ 卵1/2個 小麦粉70g
 （山葵マヨネーズ）山葵適量
 マヨネーズ大さじ3 レモン汁小さじ1
 （鮭漬けダレ）醤油大さじ2 酒大さじ1
 味醂大さじ1

もずくのポーポー巻き

《作り方》

①もずくはあたり鉢などで細かくし、50ccの水でもどしておく。
 ②サクナは千切りにする。
 ③ボールで生地を作り、①②を入れ、油を引いたフライパンで焼く。
 ④鮭は5mm角の10cmの棒状に切り、漬けダレに15分漬ける。
 ⑤胡瓜、長芋はマッチ棒位に切る。
 ⑥玉葱は粗みじん切りに切り、水にさらす。
 ⑦もずく酢は、汁気を取っておく。
 ⑧③で作った皮に、④⑤⑥⑦を芯にして巻き、食べやすい大きさに切る。
 ⑨器に盛り、山葵マヨネーズをかけ、トマトをあしらう。

もずくの玉子豆腐



●材料（4人前）

（だし汁）鰹だし230cc 薄口醤油大さじ1
味醂大さじ1 むぎ海老4個 三つ葉適量
ふり柚子少々 乾燥もずく小さじ1 1/2
玉子(MS)2個

《作り方》

- ①乾燥もずくをすり鉢ですって細かくする。
- ②だし汁を火にかけて沸騰したら冷水に冷ます。
- ③冷めただし汁の半分を乾燥もずくの中に少しずつ加えてもどしていく。残った半分のだし汁を玉子の中に半分混ぜ合わせる。その後、もずくの中に少しずつ混ぜる。
- ④器に四つに分けて入れて蒸す。最初の2~3分は強火（表面に膜がはれば良い）で、その後は弱火で10分程蒸す。
- ⑤固まったら冷水に漬けて冷ます。玉子豆腐の上にもぎ海老・三つ葉・ふり柚子をのせる。

もずくの滝川豆腐



●材料（4人前）

{1} 水200cc もずく40g 寒天1/3本
{2} 豆乳70cc 牛乳40cc 生クリーム15cc
{3} 鰹だし100cc 薄口醤油15cc 味醂15cc
しほり生姜少々

《作り方》

- ① {1} 寒天は水に漬けてもどす。もずくは塩抜きして、ミキサーで回して細かくする。水の中に寒天と水雲を入れて一度火にかけて冷ます。
- ② {2} 豆乳・牛乳・生クリームを混ぜ合わせて一度火にかける。その後冷水で冷ます。
- ③ {2} の中に {1} を少しずつ混ぜていく。その時に少しずつ固くなっていきます。
\$器に流して冷ます。
- ⑤ {3} のだし汁をかけて頂く。



●材料（4人前）

大根80g 胡瓜40g シーチキン40g
トマト1個 もずく50g 玉葱50g セロリの葉
30g 生姜スライス3枚 鶏ガラスープ20g
板ゼラチン9枚 塩・胡椒適量

もずくゼリーサラダ

《作り方》

- ①玉葱はスライスしてセロリの葉と一緒に炒め、その中に540ccの水を入れ沸騰したら生姜のスライス3枚と鶏ガラスープの素20gを入れ、塩・胡椒で味を調え裏ごしする。
- ②板ゼラチンは水に入れ少しふやかしておき、①のスープに入れて溶かす。溶けたらバットに流し塩抜きしたもずくと小角に切ったトマトを入れて冷ます。
- ③大根と胡瓜はマッチ棒の太さに切りそろえ水にさらす。
- ④もずくゼリーが固まったら適当な大きさに切り、器に盛り大根・胡瓜・シーチキンを市販の胡麻ドレッシングと和えて、もずくゼリーの上に盛り付ける。

もずくのコロケ風木の子餡掛け



●材料（4人前）

もずく100g 豚肉スライス8枚(160g) 人参60g
 じゃが芋250g
 (木の子餡) 椎茸(スライス)4個
 シメジ1/2パック
 エノキ1/2パック(適当な大きさにほぐしておく)
 水溶性片栗粉少々
 (だし汁) 鰹だし200cc 薄口醤油50cc 味醂50cc
 小麦粉少々 溶き卵少々 パン粉少々

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて適当な大きさにカットしてポイルしておく。もずくは塩抜きして水気を切っておく。人参は皮をむいてイチョウの形にスライスし、ポイルして水気を切っておく。
- ②ポイルしたじゃが芋を多少粒が残る程度に潰した後、もずく・人参を加えて塩・胡椒で下味を付ける。
- ③スライスした豚肉に②の具をのせて巻く。小麦粉・卵・パン粉の順に付けて180℃の油で揚げる。
- ④だし汁を合わせた鍋に、椎茸・シメジ・エノキを入れて、火が通ったら水溶性片栗粉でとじる。揚げた豚肉を半分に切り、木の子餡をかける。
- ⑤③を半分に切り、④をかける。

もずく・山芋・アロエの木の芽風味



●材料（4人前）

生もずく250g 山芋150g アロエ150g
 (木の芽味噌) 白味噌50g 砂糖12g 酒10cc
 卵黄1/2個 菠薐草1/2束 木の芽適量
 (もずく酢) 鰹だし400cc みりん150cc
 酢125cc 薄口醤油50cc 砂糖 大さじ2

《作り方》

- ①もずく酢は、各調味料を鍋に合わせ火に掛けて沸く前に火を止め冷まし、もずくを漬ける。
- ②山芋は短冊に切り、酢水に漬ける。
- ③アロエは皮を剥き、短冊に切り氷水でヌメリを取る。
- ④菠薐草は水5カップ・塩少々と共にミキサーにかけ、目の細かいザルで漉し、鍋に入れて火に掛け、浮いてきた菠薐草を手早くザルに取り冷蔵庫で冷す。
- ⑤当たり鉢で菠薐草・木の芽をよく当たり、各調味料・卵黄を入れ木の芽味噌を作る。
- ⑥器に軽く水分を取ったもずくを盛り、山芋・アロエをのせ木の芽味噌をかけ、穂紫蘇をあしらいます。

モズクミニ知識

◎4月の第3日曜日は「モズクの日」

沖縄産モズクの最盛期(4月～6月)を強く印象付けるために4月の第3日曜日を「モズクの日」としました。真に沖縄県産品ブランドとしての地位を確立するために「地産地消」を合い言葉とし、生産者主体による普及活動を行い、モズクの特性並びに多様な調理法等を紹介し、県内需要の拡大を図っています。

水雲のヨーグルト風味



●材料（4人前）

もずく150g ヨーグルト100cc アボガド1/4個
 苦瓜少々
 （蜜）水1/4カップ 砂糖100g
 （美味酢）林檎酢大さじ3杯 水1カップ
 濃口醤油小さじ3杯 薄口醤油小さじ3杯
 砂糖大さじ3杯

《作り方》

- ①もずくは、美味酢に30分間漬ける。
- ②ヨーグルトは、砂糖で味を調える。
- ③苦瓜は種を抜いて薄いリング状に切って水でさらし、蜜で炊き、100℃のオーブンで1時間焼く。
- ④器に水雲を盛り、ヨーグルトを掛け、天盛りに小角に切ったアボガドと苦瓜を盛る。

水雲の松前漬け



●材料（4人前）

もずく150g 刻み昆布30g 干しするめ鳥30g
 子持ち昆布50g 島辣蕪10本 胡瓜1/4本
 （松前酢）濃口醤油大さじ2杯
 酢大さじ2杯 みりん1カップ 酒1カップ

《作り方》

- ①松前酢は調味料を火に掛け、沸く前に火を止め冷ます。
- ②刻み昆布、細く切った干しするめ鳥を①に入れ1週間冷蔵庫に入れる。
- ③子持ち昆布は塩抜きをし、②と混ぜる。
- ④島辣蕪は酢漬けにする。
- ⑤胡瓜はマッチ棒位に切る。
- ⑥器に水雲を敷き、③を盛り、島辣蕪と胡瓜をあしらう。

水雲の白酢和え



●材料（4人前）

もずく50g アロエ50g 隠元5本
 占地茸1/2パック くこの実15粒
 （白酢）ゆし豆腐100g 米酢大さじ2杯
 砂糖小さじ2杯 胡麻クリーム小さじ1杯
 薄口醤油小さじ1杯 塩少々
 マヨネーズ大さじ1杯

《作り方》

- ①もずくは土佐酢で洗い、軽く水気を切って取っておく。
- ②アロエは皮を剥き、短冊に切り冷水でぬめりを取って水気を取っておく。
- ③くこの実はお湯で戻し、隠元は笹に切って塩湯がきにし、占地茸は焼いて細くさいておく。
- ④ゆし豆腐はさらしでくるみ、重石をして水気をしぼり良く当たり鉢で当たり、各調味料で調え、白酢を作る。
- ⑤④と各材料を混ぜ、器に盛る。

水雲そうめん



●材料（4人前）

もずく500g 冷凍海老5本 苦瓜1/4本
青葱適量 卵2個 針海苔少々 味噌汁500cc
とろろ250g 生姜適量

《作り方》

- ①海老は塩湯がき、苦瓜は薄くスライスして湯がき、青葱は細かく切り、玉子は塩味で玉子焼きを焼いておく。
- ②もずくは冷たい味噌汁100ccに浸けておく。
- ③冷たい味噌汁400cc、とろろ250g、絞り生姜で漬けだれを作る。
- ④器に水雲を盛り、海老、苦瓜、葱、玉子焼き、針海苔をあしらう。

水雲の浅蜷と玉子丼



●材料（4人前）

もずく80g 浅蜷500g 三つ葉1/2束
卵8個 御飯適量
（餡）鰹だし1/2カップ 薄口醤油大さじ1杯
みりん大さじ1杯 水溶き片栗粉大さじ1.5杯

《作り方》

- ①鍋に浅蜷と水3カップを入れ、火にかけて身に火が通ったら鍋から出し、剥き身にする。
- ②ボールに卵、水雲、浅蜷の剥き身を合わせ、フライパンで半熟焼きにする。
- ③餡は出しと調味料を火に掛け、沸いたら片栗粉を入れる。
- ④御飯に2を載せ、三つ葉と餡を掛ける。

蛤真丈水雲餡掛け



●材料（4人前）

もずく100g 蛤5個 白身魚のすり身150g
卵白1個 片栗粉小さじ1
昆布出し1/2カップ 水菜1/2束 白葱1/4本
木の芽5枚
（水雲餡）鰹出し1カップ
薄口醤油小さじ3杯 みりん小さじ2杯
水溶き片栗大さじ1.5杯

《作り方》

- ①魚のすり身、昆布出し、卵白、片栗粉をミキサーに掛ける。
- ②蛤は殻から剥き、4つ位に刻み①と混ぜ合わせる。
- ③②を5等分し、ラップで包み蒸し器で12分位蒸す。
- ④水菜は塩湯がきにし、白葱は千切りにして水にさらす。
- ⑤餡は鍋に出し調味料を入れて火に掛け、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に水雲を入れる。
- ⑥器に蛤真丈を盛り、餡を掛けて野菜を添える。

もずくのホットスパイシー スープ



●材料（4人前）

もずく(生)100g エノキ茸20g 細切り豚肉30g
青葱みじん切り10g 全卵1/2個 ニンニクみじん
切り少々 生姜みじん切り少々 白葱少々
サラダ油少々 水溶き片栗粉少々
(調味料) オイスターソース大さじ1
醤油大さじ1 酢大さじ1 ケチャップ小さじ2
ラー油小さじ2 砂糖少々 ごま油少々
紹興酒10cc

《作り方》

- ①もずくはサッとボイルして小口切りにする。
- ②エノキ茸も小口切りにする。
- ③豚肉は塊を細切りにする。
- ④青葱はみじん切りにする。
- ⑤全卵は溶いておく。
- ⑥空鍋にサラダ油を入れ、ニンニク・生姜・白葱を入れて炒め香りが出たら、紹興酒を入れ、中華スープを入れて調味料も入れて調味し水溶き片栗粉を入れて全卵を回し入れ、最後にごま油を垂らし出来上がり。

もずくのおんかけ チャーハン



●材料（4人前）

◆チャーハン…ウッチン粉少々 ライス400g
卵黄3個 白葱みじん切り40g
(調味料) 塩小さじ1/2 うまみ調味料少々
サラダ油大さじ1
◆もずくのおんかけ…もずく(塩抜き)50g 蟹肉(ほぐした物)30g インゲン豆細切り20g
ニンニクみじん切り3g 生姜みじん切り3g
白葱みじん切り5g 卵白2個
(調味料) 清酒大さじ1 塩小さじ1/2 砂糖小
さじ1/4 胡椒少々 中華スープ 250cc
ごま油小さじ1/2 片栗粉大さじ1 水大さじ2
サラダ油大さじ1

《作り方》

- ①ライスは卵黄とウッチン粉を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンに分量の油を入れて!を炒める。
- ③ほぐれたら調味料と白葱を入れ全体が混ざったら皿に移す。
- ④もずくのおんかけを作る。分量の油を入れ、ニンニク・生姜・白葱を入れ香りが出たら蟹肉・インゲン豆を炒め、清酒・スープ・塩・砂糖・もずくの順に入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほぐした卵白を入れ、仕上げにごま油を垂らし#の上に掛けて出来上がり。

モズクミニ知識

◎ フコイダンって知ってる？

フコイダンとはモズクなどの海藻類に含まれる「海藻多糖体」のことです。海藻独特のヌルヌルには、このフコイダンが豊富。中でもモズクには、他の海藻に比べて約5~8倍ものフコイダンが含まれており、健康効果が大きいと期待されています。

もずくと豆腐の 一口ハンバーグ



●材料（4人前）

もずく90g 木綿豆腐1丁 卵黄1個
豚ミンチ150g 蓮根みじん切り大さじ4杯
青葱みじん切り大さじ4杯 片栗粉大さじ1杯
（調味料）
醤油小さじ1杯 オイスターソース大さじ1杯
ごま油小さじ1杯 サラダ油大さじ1杯

《作り方》

- ①豆腐は布巾で強く絞って水気を切る。
- ②もずくは水切りして短く切る。
- ③ボールに①を入れて、手でよく潰して調味料を入れよく混ぜる。
- ④③に蓮根・青葱・卵黄・片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤テフロンフライパンにサラダ油を敷き、④を30g位手に取って丸め、フライパンに押しえ平たくする。
- ⑥⑤を中火で両面カリッと焼く。
- ⑦ケチャップとウスターソースを合わせソースにする。

もずく冷麺



●材料（4人前）

もずく750g 胡瓜細切り75g
ラディッシュ細切り5個 蒸し鶏肉60g
海老5個
（ごまだれ）
醤油大さじ6杯 酢大さじ6杯
胡麻味噌大さじ5杯 砂糖大さじ4杯
黒ごま小さじ1杯 白ごま小さじ1杯

《作り方》

- ①もずくは塩分を抜き水気を切る。
- ②胡瓜とラディッシュは細切りにする。
- ③水菜は5cm位に切る。
- ④ごまだれはボールに胡麻味噌を先に入れ、醤油と酢で伸ばし砂糖も入れてよく混ぜる。
- ⑤胡麻はフライパンで煎って、香ばしくなったら④に入れ冷ます。
- ⑥鶏肉と海老はポイルして冷ます。
- ⑦①のもずくを皿に盛り、②③⑥を盛り④を掛けて出来上がり。

モズクミニ知識

◎ オキナワモズクが純度が高いのはなぜ？

それはズバリ、他のモズクに比べて、さらに4倍もフコイダンが多いからです。オキナワモズクには、フコイダンの有効作用である糖「L-フコース」が多く含まれているといわれています。

◎ フコイダンの効能は？

- 抗ガン作用
- 抗潰瘍作用
- 血中コレステロール低下作用等

モズク入りスティック



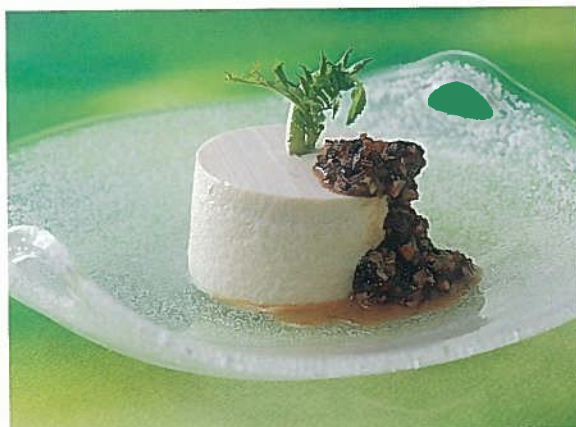
●材料（4人前）

もずく60g 海老すり身120g 生姜汁少々
春巻きの皮10枚 全卵1個
(調味料) 紹興酒小さじ1杯 塩少々 胡椒少々

《作り方》

- ①もずくは塩抜きして水気を切る。
- ②ボールに海老すり身を入れ調味料を入れよく混ぜて、①も入れて混ぜる。
- ③春巻きの皮に、②を約12g手前に細く伸ばし、全卵をつなぎ目に塗り巻く。
- ④鍋にサラダ油を入れ、160℃位に熱して、③を入れカリッと揚げる。

モズク冷奴



●材料（4人前）

もずく100g 干しエビ50g 生姜10g
ニンニク5g 島唐辛子1g ザーサイ25g
絹ごし豆腐2丁
(調味料) オイスターソース大さじ2杯
酢大さじ2杯 ごま油大さじ2杯
醤油大さじ2杯

《作り方》

- ①もずくは塩抜きして水分を切って細切れにする。
- ②干しエビもみじん切りにする。
- ③ザーサイもみじん切りにして塩分を抜く。
- ④生姜、ニンニク、島唐辛子もみじん切りにする。
- ⑤①～④を調味料で和える。
- ⑥絹ごし豆腐を1/6にカットして⑤を掛けて出来上がり。

モズク入りするするスープ



●材料（4人前）

あさり汁カップ1杯 スープカップ3杯
卵2個 大根少々 キノコ少々 もずく100g

《作り方》

- ①あさり100gを水1カップ強で煮出し1カップ取る。あさり身は使う。
- ②スープは水3カップ半にチキンコンソメ固形を1ヶ入れ沸かし、3カップとって冷ます。
- ③大根とキノコは小さく切ってポイルする。
- ④①のあさり汁と②のチキンスープをボールに入れ、卵を割りほぐしよく混ぜて合わせる。
- ⑤もずくは、塩分を抜き水気を切る。
- ⑥お椀に④を7分目位入れ①のあさり身と、③と⑤を入れ、蒸し器で約20分蒸して出来上がり。

モズク入り肉団子煮込み



●材料（4人前）

もずく50g 豚ミンチ150g 玉葱みじん切100g
生姜みじん切り小さじ1杯

- ・肉の調味料：紹興酒小さじ1杯
醤油小さじ1杯 ごま油小さじ1杯
胡椒小さじ1杯 片栗粉大さじ1杯
- ・煮込み用調味料：紹興酒大さじ1杯
醤油大さじ2杯

オイスターソース大さじ1杯
砂糖小さじ1杯 ケチャップ大さじ1杯
胡椒少々 ごま油小さじ1杯
片栗粉大さじ1杯 水カップ2杯

《作り方》

- ①玉葱と生姜をみじん切りにする。
- ②もずくを水に晒し、塩分を抜き水気を切って細かく切る。
- ③ボールに豚ミンチと肉の調味料を入れよくかき混ぜてもずくも混ぜる。
- ④③を30g位に丸めて、フライパンで両面さっと焼き上げる。
- ⑤鍋に煮込み用調味料を準備して、④を入れ沸いたら弱火にして約20分煮込み出来上がり。

モズクピータン



●材料（4人前）

もずく500g レモン汁半個 塩1g
オイスターソース10g 水300cc
ゼラチン40g ウズラ卵 鶏卵 塩漬け卵黄
(ソースの調味料) 台湾醤油1本
オイスターソース140g ごま油360cc
ラー油200cc 酢100cc 塩10g
青長唐辛子(赤)80g 青長唐辛子(青)80g
ニンニク140g コリアンダー20g
白葱(青)400g

《作り方》

- ①もずくは、塩抜きしてボイルして水気を切る。
- ②ゼラチンは水で戻す。
- ③鍋に水ともずくとレモン汁を入れ、火にかけて沸いたら調味料も入れ②も入れて溶けたら冷まし、ミキサーにかけて裏ごしする。
- ④ウズラ卵と鶏卵を底の方に切り込みを入れ、中身全部を出して水洗いして、水気を切り#を半分位まで 流し込み冷蔵庫に入れて固めて、塩漬け卵黄を入れて③を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ソースは、薬味を炒めて調味料を合わせる。

モズクミニ知識

◎ モズクの海外進出

モズクの新たな消費拡大とモズクの食材としての可能性を開拓するため、海外に進出しています。香港ではモズク饅頭やモズク胡麻プリン、餃子、スープと多彩な使われ方をしています。

もずくジーマーミ豆腐



●材料（4人前）

生ジーマーミ(落花生)125g
 A 牛乳500cc グラニュー糖40g
 B ゼラチン7.5g 水30cc もずくペースト200g
 生クリーム(液状)250g

《作り方》

- ①生ジーマーミ(落花生)はオーブンで空焼きをして、香り出しをする。
 - ②①とAをミキサーで細かく砕き、ジュースにする。ジュースを鍋に移して沸騰させる。次に弱火で少し灼くようにする。(その時焦げやすいので、最初から木べらで混ぜながら沸騰させる)
 - ③目の細かい茶こしで漉してからBを入れ混ぜる。
 - ④③にもずくペーストを入れ混ぜる。(好みでもずくの形がない方が良ければ、ミキサーにかけて細かくする)
 - ⑤最後に生クリームを入れ、熱が取れたら好みの型やバットに流し込み冷やす。
- ※そのままでも良いが、ソースなどをかけても美味しく召し上がれます。

もずくとシークワサーのゼリー



●材料（4人前）

◆もずくゼリー
 A もずくペースト…250g 水850cc 黒糖50g
 B 粉ゼラチン25g 水125cc
 ◆シークワサーゼリー
 A シークワサーの絞り汁(無糖のジュースでも良い)200g 水400cc グラニュー糖88g
 B ゼラチン8g 水40cc

《作り方》

- ◆もずくゼリー
- ①Aをミキサーでジュースにする。
 - ②①を鍋に移し黒糖を入れ、火にかけて沸騰させる。
 - ③最後にBを入れ、荒熱をとってから型に流し冷やす。
- ◆シークワサーゼリー
- ①Aを鍋に入れ火をかけ、沸騰させる。
 - ②①にBを入れ、よく溶かしてから冷ましもずくゼリーの上に流し込み冷やす。

もずくプリン



●材料（4人前）

A もずくペースト150g 牛乳375g
 B 全卵250g グラニュー糖50g ブランデー(お好みで)20cc
 ※配合外・カラメル グラニュー糖50g 砂糖少々

《作り方》

- ①Aをミキサーでジュースにしてから、鍋で40~50℃位まで温める。
- ②Bの全卵とグラニュー糖をボールでよく混ぜてから、①ときれいに混ぜる。
- ③ブランデーをお好みで入れ、目の細かい茶こしで漉します。カラメルを入れた容器に流し込み湯煎でオーブンに入れる。150℃の温度で普通のプリン型だと約20分を目安とする。

◆カラメルの作り方

鍋に材料を入れ、薄いきつね色になるまで火にかける。少し熱を取り型にティースプーンの1/3量位を流して冷しておきます。(それからプリンを仕込みます。)

サンニン入り もずくフィナンシェ



●材料（4人前）

A 上白糖220g 薄力粉50g アーモンドプードル110g サンニン粉末10g ベーキングパウダー 2g もずくパウダー(粉挽き)10g
卵白225g 溶かしバター225g

《作り方》

- ①Aを全て一緒にふるいにかける。それをボールに入れる。
 - ②①に卵白を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③次に溶かしバターを入れ、よく混ぜ合わせる。少し冷蔵庫で休ませ（20～30分）てから型に流し込み、約190℃のオーブンで12分くらい焼き上げる。
- ※型に流す前に、かのか豆とか小豆煮豆があればそれを散らしてから生地を流し入れる

白ごま入りもずく チュール



●材料（4人前）

A 薄力粉31g 黒糖170g 卵白85g 溶かしバター45g
B 白ごま90g 乾燥もずく(細挽き)20g (ミキサーで回してから細かくする)

《作り方》

- ①Aを一緒にふるいにかけてから、ボールに入れる。
- ②①に卵白を入れよく混ぜる。
- ③次に溶かしバターを入れ混ぜる。生地を6分以上冷蔵庫で休ませる。
- ④生地にBを入れ、よく混ぜてから天板に薄く伸ばし150℃のオーブンで約25～30分じっくり焼き上げる。（時間で焼く。オーブンの温度は下げても良い）

もずくアイス



●材料（4人前）

牛乳500cc 生クリーム180cc もずくペースト800g
A 卵黄5ヶ分 黒糖20g

《作り方》

- ①牛乳を鍋で沸騰寸前まで火にかけ、Aをよく合わせた物に入れよく混ぜる。再度鍋に移して78℃まで中火～弱火でゆっくり温度を上げていく。その時、鍋底をよく擦るように混ぜながら火を入れていく。
- ②①を目の細かい茶こしで漉し、冷ましてから生クリームを入れもずくペーストを入れよく混ぜる。（※好みで、もずくの形を無くしたいときはミキサーで細かくしても良い）
- ③冷蔵庫で時々混ぜながら冷し固める。

もずくシャーベット



●材料（4人前）

もずくペースト250g 黒糖50g 水500cc

《作り方》

①もずくペースト・黒糖・水をミキサーで細かくしてから、冷凍庫で冷し固める。その時、何回も混ぜながら固めるときめの細かいシャーベットになる。



スペシャルデザート

～マカロン（円形のアーモンドクッキー）～

●材料：

A 地豆(落花生)175g グラニュー糖166g
卵白70g 乾燥もずくパウダー粗挽き25～30g

《作り方》

①Aの豆が2mmになるまでフードプロセッサーにかける。
②次に卵白をほぐして2回に分け、フードプロセッサーにかける。
③生地がまとまってきたら、もずくパウダーを混ぜる。
④紙を敷いた鉄板に、絞り袋で丸く絞り(3cm) 200℃のオーブンで約8～10分位焼く。

もずくペースト

●材料（4人前）

A 生もずく(塩抜き)1000g グラニュー糖300g
レモン汁40cc 生姜汁好みで
B 生もずく(塩抜き)1000g レモン汁40cc
グラニュー糖300g 生姜汁好みで

《作り方》

◆Aの作り方

①生もずくを流水で塩抜きする。
②塩抜きした生もずくをグラニュー糖でよく揉んでから、鍋で火にかける。少し水をたしながらよく火を入れ、火が入ったらレモン汁と生姜汁を入れて冷却して使用する。

◆Bの作り方

①生もずくを流水で塩抜きして、よく水切りする。
②よく水切りした生もずくにレモン汁をよく混ぜるともずくが溶けます。
③②にグラニュー糖を入れ、鍋で水分を飛ばしながらよく火を入れる。
④最後に好みで生姜汁を入れる。

※注意…レモン汁を最初に混ぜると最後に混ぜるのでは、もずくペーストの形が違うので好みのものを使用する。

～フィンガークッキー～

●材料：

A 卵黄(4個分)80g グラニュー糖84g
B 卵白(4個分)128g グラニュー糖48g
C 薄力粉130g もずくパウダー30g

《作り方》

①Aの卵黄とグラニュー糖を白っぽくなるまで泡立てます。
②Bの卵白にグラニュー糖(18g)を最初から加えて泡立て、4～5分位泡だったらグラニュー糖(30g)を加えて更に泡立てる。(艶がある状態に)
③次に粉ともずくパウダーを一緒に塗り泡立てた卵白に加え混ぜる。
④絞り袋に入れ棒状に(5cm位)に絞り、粉糖を振りかけ150～155℃のオーブンで約30分ぐらい焼く。

～もずくのシャーベット～

●材料：

生もずく500g レモン汁20cc グラニュー糖150g
生姜汁約10cc 水300～500cc

《作り方》

①生もずくをよく塩抜きして水気を切り、ボールでレモン汁と一緒に良く混ぜる。

②もずくが溶け出したら、グラニュー糖を入れ鍋で水分を飛ばすようにして炊き上げる。

③②に生姜汁を入れる。

④最後に水を入れて冷ましてから、バットに流して冷凍する。

※冷凍している間に30分おきにも混ぜると、キメが細くなるので美しく仕上がる。

※水の量は好みの甘さにして良いのでそれによって変わる。

～もずく入りブラマンジェ～

●材料：

A 牛乳500cc グラニュー糖80g
B バナナピューレ100g 完熟バナナ グラニュー糖 レモン汁

《作り方》

皮を剥いたバナナの重量を量り、グラニュー糖をバナナの8割加える。バナナは細かく刻みながらレモン汁を加える。(色が変色しないように)グラニュー糖を加えて、プツプツになる位に火をかける。

C ゼラチン10g D クリームフェテ250g
(もずくピューレ…300g)

もずく500g グラニュー糖150g レモン汁20cc
生姜汁少々

作り方…生姜汁以外を全て加え、ジャムを作るようにたき火を止め生姜汁を加え、熱いうちにミキサーでピューレにして冷やす。

《作り方》

①Aを火にかける。

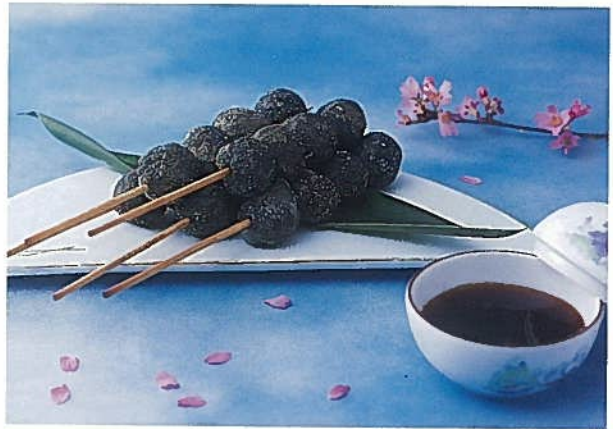
②Bのピューレを加え、火を止めふやかしたゼラチンを入れ、漉して冷ます。

③冷えたら、もずくピューレを加えて泡立て器でほぐす。

④8分位泡立てた生クリームを加え混ぜ、器に流し込む。

※ブランデー等リキュールは好みで(牛乳の約2～3%)加えると、風味が良くなります。

揚げ串団子



●材料(4人前)

(1)もち粉90g モズクパウダー粗挽き10g
(2)上砂糖40g (3)水100cc

《作り方》

①(1)を漉しておく。 ②(2)を①に混ぜる。

③水を全て加え、練り合わせ直径1.5cm位に丸める。

※お湯を沸騰させた鍋に、練り合わせたモズクもちを入れ、浮き上がるまでボイルする。浮き上がったら、氷水で冷まし水を切りコーンスターチ又は粉をまぶして串にさし、160℃位の油で揚げる。

※みたらしあんの作り方

(1)ぬるま湯250cc だし昆布8g

(2)砂糖120g 水飴30g たまり醤油30cc

(3)くず粉20g 水20cc 塩少々

①ぬるま湯に、だし昆布をしばらく漬けて置き、火にかけ沸騰前に取り出す。

②(2)を①に加え、砂糖が溶けるまで火にかける。

③(3)を合わせ、火から下ろした②に加えてプツプツが透明になるまで火にかける。

コーディネーター



(株)ロワジールホテルズ沖縄
常務取締役総料理長 嘉手川 重利

プロフィール

1954年 1月2日那覇市生まれ。70年東京フレンチレストラン・ホテルで修行を始める。85年フランスにて研修後、同年(株)琉球リゾート料理長。91年ロワジールホテル開業準備に携わり、現在同ホテル常務取締役総料理長。全日本司厨士協会常任理事。94年ジャンルを超えた若手料理人で組織する「友志会」を結成。

99年日本フランス料理技術組合(常任理事)を三國清三氏らと発足し、子供への味覚教育活動・日仏料理人の交流会などを主旨とする。2003年12月沖縄・奄美スロッドフード協会の顧問へ就任。沖縄県モズクマッチング支援事業委託業務に係るコーディネーターへ就任。琉球の歴史・文化を活かし、新琉球グルメとして地元の食材を活かしたヘルシーな食文化に力を入れ、活躍中。

ご協力頂いたスタッフ

大城 英機
諸見里 真一
平田 邦治
甲斐 航士
下地 克則
志喜屋 浩
金城 護
花城 博幸
宮城 雄二
佐久本 清則
仲地 和輝
大城 武
秋吉 実
名嘉村 健
新城 勉
仲宗根 弘二
宮里 雄三
末吉 洋信
三澤 陽一
上原 隆

首聯中◎