



## 海苔とトマトとかぶのサラダ

海大臣とごま油の香りで食欲もりもり！  
たっぷり野菜のとれるレシピです。

### 材料 (2~3人分)

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 海大臣(まんなか) …… 1枚 | (A)              |
| トマト …… 1個       | うすくちしょうゆ …… 大さじ1 |
| かぶ …… 1個        | ごま油 …… ひとたらし     |
| 一味とうがらし …… 少々   | 酢 …… 少々          |
|                 | にんにくすりおろし …… 少々  |

### つくり方

- 1 トマトは8mmのスライス、かぶは2mmのスライスにします。  
海大臣は5cm角に切っておきましょう。
- 2 1をトマト、かぶ、海大臣の順で円を描くように列べ、  
食べる直前に合わせておいたAをかけます。  
好みで一味をふっっておめしあがりください。



## ごはん入り海苔かけたまご焼き

たまご焼きのなかに、ごはんが入ってる！  
主食のような、おつまみのようなたのしさをどうぞ。

### 材料 (1~2人分)

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| (A)              | サラダ油 …… 少々      |
| ごはん …… 100g      | 海大臣(まんなか) …… 1枚 |
| たまご …… 2個        |                 |
| うすくちしょうゆ …… 小さじ1 |                 |
| 塩 …… ふたつまみ       |                 |
| おかか …… 1.5g      |                 |
| 白ごま …… 少々        |                 |

### つくり方

- 1 Aをすべてボウルに入れて混ぜます。熱したフライパンにサラダ油をひき、  
Aを入れてざっとかき混ぜてから、たまご焼きを焼く要領で焼きましょう。  
半熟くらいに仕上げるのがおすすめです。
- 2 2~3等分に切って皿に盛り、ちぎった海大臣をのせてできあがり。



## 軍艦巻き

お刺し身を2種類ずつ合わせて、味もつけて仕上げます。  
オードブルにもぴったりかも！

### 材料 (2人分)

マグロ・タイ…………… 合わせて約130g  
イカ・サーモン…………… 合わせて約130g  
しょうゆ、わさび、甘酢しょうが、  
…………… 少々  
しそ…………… 2～3枚  
オリーブオイル…………… 小さじ1

ごはん…………… 300g  
(A) 合わせ酢  
酢…………… 大さじ1と1/2  
砂糖…………… 大さじ1/2  
塩…………… 小さじ1/2  
海大臣(まんなか) …… 2枚

### つくり方

- 1 刺し身は5mm幅に切ります。しそは半分に切って5mm幅に切ります。甘酢しょうがもしその大きさに合わせて切り、海大臣は、約4cm×1.5cmに切りましょう。
- 2 マグロ、タイはしょうゆとわさびで和えます。イカとサーモンは、オリーブオイル、塩で和え、しそと甘酢しょうがも加えて混ぜておきます。
- 3 ごはんにAの合わせ酢をかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜ酢飯を作ります。
- 4 酢飯を15等分にして握り、海大臣を巻き、それぞれの具をのせればできあがりです。



## 海苔そうめん

驚きます。だしを使わないのに、ゆたかな味！  
夏にぴったりの、おかわり必至のレシピですよ。

### 材料 (2人分)

そうめん…………… 4束  
海大臣(みぎ) …… 2枚  
トマト…………… 1個  
梅干し…………… 2個

塩…………… 小さじ1  
水…………… 100CC  
みょうが…………… 2本

### つくり方

- 1 ボウルに水を入れ、塩を溶かします。そこに、トマトを、すりながら入れます。
- 2 みょうがを小口切りにします。
- 3 そうめんをゆで、水で洗ってからざるにあげ水気を切って器に盛ります。
- 4 そばちょこに梅干しを1つずつ入れます。1にちぎった海大臣を加えさっと混ぜ、そばちょこに注ぎます。途中で梅干をつぶしながら麺に絡めていただきます。



## 焼きおにぎりの、海苔かけオニオンスープ茶漬け

焼きおにぎりをオニオンスープで?!  
自然のあまみたっぷり、おいしいんですよー。

### 材料 (2人分)

|              |           |            |        |
|--------------|-----------|------------|--------|
| たまねぎ……………    | 1個(約200g) | 塩……………     | 小さじ1/2 |
| 塩……………       | ひとつまみ     | こしょう……………  | 少々     |
| オリーブオイル…………… | 大さじ1      | ごはん……………   | 適量     |
| だし汁……………     | 400CC     | 海大臣(みぎ) …… | 1~2枚   |

### 作り方

- 1 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、スライスしたたまねぎを入れ、塩をひとつまみをふり、中火で炒めます。水分がとんできたら、じっくり弱火で10分ほどさらに炒めます。  
餡色になったらだし汁を加え、塩、こしょうで調味します。
- 2 おにぎりを作り、フライパンで両面を焼いて、焼きおにぎりを作っておきます。  
器に焼きおにぎりを入れ、オニオンスープをかけ、ちぎった海大臣をのせてどうぞ。



## かわりたまごかけごはん

ポイントは、先に海大臣としょうゆをごはんに混ぜること。  
ラー油をかけても、おいしいですよ！

### 材料 (2人分)

|            |         |           |      |
|------------|---------|-----------|------|
| ごはん……………   | お茶わん2膳分 | しょうゆ…………… | 適量   |
| たまご……………   | 2個      | ラー油……………  | お好みで |
| 海大臣(みぎ) …… | 2枚      |           |      |

### 作り方

- 1 ごはん一膳にちぎった海大臣としょうゆを混ぜます。
- 2 たまごを割り入れて、くずしながらどうぞ。  
好みでラー油をかけて食べてもおいしいですよ。



## 海苔つつみ厚揚げ焼き

粒マスタードの風味が、和洋折衷の味に！  
海大臣との相性も、ばっちりですよ。

### 材料 (2人分)

|          |    |          |      |
|----------|----|----------|------|
| 厚揚げ      | 1枚 | (A)      |      |
| 海大臣(ひだり) | 1枚 | オイスターソース | 大さじ1 |
| サラダ油     | 少々 | 酒        | 大さじ1 |
| 粒マスタード   | 適量 | しょうゆ     | 少々   |

### つくり方

- 1 海大臣は半分に切ってから4等分の長方形に切ります。
- 2 Aを合わせておきます。
- 3 厚揚げを2.5cm厚に切ります。熱したフライパンに薄く油をひき、厚揚げを弱火でこんがり焦げ目がつくまで焼いて、火を止め、Aを加えてからめます。
- 4 3に粒マスタードを少々ぬり、海大臣で包んでどうぞ。



## 海苔カルボナーラ

イタリア版のたまごかけごはんと言えるかも？  
海大臣はたっぷり、ぜひたくにどうぞ。

### 材料 (2人分)

|         |           |          |      |
|---------|-----------|----------|------|
| スパゲッティ  | 160～190g  | 海大臣(ひだり) | 2枚   |
| にんにく    | 1/2個      | (A)      |      |
| たかのつめ   | 1本分(小口切り) | たまご      | 2個   |
| オリーブオイル | 大さじ1/2    | 卵黄       | 1個分  |
|         |           | 牛乳       | 大さじ2 |
|         |           | パルメザンチーズ | 大さじ1 |

### つくり方

- 1 鍋に水1.5Lと15gの塩を入れて沸かし、パスタを表示より1分短く茹でます。パルメザンチーズはおろし、にんにくは芽を取り、つぶしておきます。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら、たかのつめを加え、火を止めます。
- 3 ボウルにAを入れ混ぜ合わせておきましょう。
- 4 茹で上がったパスタの湯をきり、フライパンに入れてさっとからめます。フライパンをぬれぶきんの上に乗せ、あわせたAを加え、和えます。皿に盛り、ちぎった海大臣をかけてどうぞ。



## イタリアン味付海苔

オリーブオイルとチーズを使った自家製味付海苔です。  
白ワインにおつまみにも、ぴったりですよ。

### 材料 (2~3人分)

海大臣(ひだり) …………… 1枚  
オリーブオイル…………… 少々  
パルメザンチーズ…………… 少々  
塩…………… 少々

### 作り方

- 1 海大臣の裏(ざらざらした面)にキッチンペーパーなどでオリーブオイルを塗り、火で軽くあぶります。
- 2 塩を少々ふり、適度な大きさにちぎって、皿にのせ、パルメザンチーズをおろしながらかけてできあがりです。