

ホンダワラとアカモクを使った料理レシピ

★ [料理を始める前に] ★

- ホンダワラ（ジンバ＝神馬藻）は正月前後～3月初め頃まで生鮮品が入手可能です。
 - ・生鮮品を使う場合は、水洗いした後サッと湯に通して緑色になったものを使います。
 - ・乾燥品を使う場合は、水で戻してから使います。
- アカモクは2月～3月初め頃まで、茎(軸)を取り除いて湯通ししたものが売られるようになりました。
 - ・冷凍したのも湯通しがしてありますので、そのまま使うことができます。
 (※湯通しして冷凍したものは、1年くらいは品質が変わらず使うことができます。)

じんば御飯



米 …………… 3合
 ジンバ(アカモク) …… 90g
 ニンジン …………… 1/3本
 油揚げ …………… 2/3枚
 ちくわ …………… 1本
 干しシイタケ …… 1～2枚
 [調味料]
 淡口しょう油 …… 小さじ4
 濃口しょう油 …… 小さじ2
 酒 …………… 小さじ4
 みりん …………… 小さじ4
 だし汁 …………… 1.2カップ

●作り方

- ①湯通ししたジンバ（又はアカモク）を2センチ程度の長さに切る。
- ②ニンジン、油揚げ、ちくわ、シイタケは細切りにする。
- ③鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったら①と②を入れ、さらに数分間煮る
- ④米をとぎ、③の材料を煮汁ごと全て炊飯器に入れ、水加減して炊き込む。
 (※米を普通に炊き、炊き上がる直前に③を混ぜ込んで良い。)

【レシピ：丹後町漁協】

アカモク御飯



米 …………… 3合
 アカモク …………… 100g
 ショウガの細切り …… 少々
 [調味料]
 淡口しょう油 …… 大さじ1
 濃口しょう油 …… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ2

●作り方

- ①アカモクは2～3センチの長さに切り、ショウガの細切りと共に調味液に浸けておく。
- ②米をやや堅めに炊き、炊き上がる直前に①を混ぜ込んで良く混ぜる。

【レシピ：岡崎典子】

じんば寿司



米 …………… 3合
 ジンバ …………… 150g
 薄揚げ …………… 1枚
 [合わせ酢]
 酢 …………… 50ml
 砂糖 …………… 1/4カップ
 塩 …………… 小さじ1
 だし汁 …………… 適量
 [調味料]
 しょう油 …………… 小さじ1
 みりん …………… 小さじ1
 [錦糸玉子]
 卵 …………… 2個
 油、砂糖、塩 …… 少々

●作り方

- ①米は、洗って30分ほどザルに上げておいてから炊いて、合わせ酢と合わせる。
- ②ジンバは、サッと湯通しして細かく切る。
- ③薄揚げは油抜きして、しょう油とみりんの下味を付け、細く切る。
- ④卵は、塩と砂糖で薄く味を付けて薄焼きし、細く切って錦糸玉子にする。
- ⑤①に②と③を加えて軽く混ぜ、錦糸玉子を添える。

【レシピ：岡崎典子】

アカモクのサラダ



アカモク …………… 120g
 ダイコン …………… 1/5本
 みず菜 …………… 1/3束
 青じそドレッシング …… 適量

● 作り方

- ①アカモクは半量を細かくたたき切りにしてネバリを良く出しておく。
- ②アカモクの残りともみず菜は2センチ程度に、ダイコンは千切りにする。
- ③ボールに①と②を取り、青じそドレッシングをたっぷり加えて良く混ぜる。
 (※ムカデノリがあれば、彩りに添えると引き立つ。)

佃煮(アカモク、ジンバ)



アカモク(ジンバ) …… 200g

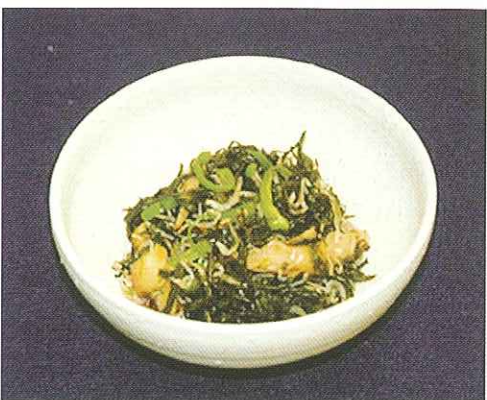
ゴマ油 …………… 大さじ1/2
 だし汁 …………… 160ml
 [調味料]
 淡口しょう油 …… 大さじ1
 濃口しょう油 …… 大さじ2
 酒 …………… 大さじ4
 みりん …………… 大さじ3
 砂糖 …………… 大さじ1

● 作り方

- ①アカモク(又はジンバ)は1~2センチの長さに切る。
- ②鍋にゴマ油を温めてアカモクを軽く炒め、だし汁と調味料を加えて時々かき混ぜながら、煮汁が無くなるまで煮切る。
- ③鍋ごと水に浸け、急いで冷ます。
 (鍋の中に水が入らないように注意する。)

【レシピ：太田清子】

じゃこと神馬藻の炒め煮



ジンバ …………… 200g
 ちりめんじゃこ …… 60g
 干しシイタケ …… 4枚
 万願寺とうがらし …… 2個
 ゴマ油 …………… 大さじ2
 [調味料]
 砂糖 …………… 大さじ2
 しょう油 …… 大さじ2
 ミリン …………… 大さじ2
 シイタケの戻し汁
 …………… 100ml

● 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干しシイタケは軸を除いて薄切りにする。万願寺とうがらしは4~5センチの千切りにする。
- ③鍋にゴマ油を熱し、①、②とちりめんじゃこを加え、全体に油がまわるまで炒める。
- ④調味料を加えて混ぜ、汁気が無くなるまで炒め合わせる。

【レシピ：桐村ます美】

卵焼き(アカモク、ジンバ)



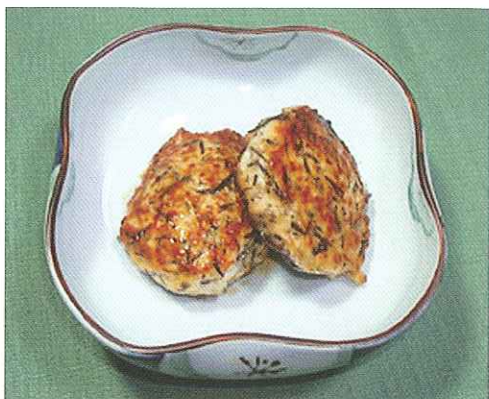
アカモク(ジンバ) …… 50g
 卵 …………… 8個
 [調味料]
 砂糖 …………… 少々
 塩 …………… 少々
 ゴマ油 …………… 少々

● 作り方

- ①アカモク(又はジンバ)は2~3センチの長さに切る。
- ②ボールに卵をとき、①と砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ③卵焼き器にゴマ油をしき、②を少しずつ流し入れて、焼きながら丸めていく。

【レシピ：中川陽子】

ジューシーつくね



[つくね]	
アカモク	35g
青ネギ	35g
ゴボウ	55g
ゴマ油	大さじ1
鶏肉ミンチ	350g
パン粉	大さじ4
卵黄	20g
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
[調味料]	
酒	小さじ1
ミリン	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
[煮汁]	
酒	大さじ3
ミリン	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ2
しょうが汁	小さじ2
水	1カップ
サラダ菜	4~6枚
きざみノリ	適量

● 作り方

- ①アカモクは1~2センチに、ネギは細かく切る。
- ②ゴボウは皮をむいて5ミリ角に切り、フライパンにゴマ油を熱して炒め、[調味料]を加え、煮切った状態にして冷ましておく。
- ③ボールに①②と他の[つくね]の材料を入れ、良くもんで混ぜ合わせたら、8~12個の小判型に形を整えて、かたくり粉を軽くまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、両面に焼き色が付くまで焼いて、いったん取り出す。
- ⑤フライパンに[煮汁]を入れて中火で熱し、煮立ったら④のつくねを戻し入れ、煮汁が少なくなるまで煮からめる。
- ⑥器にサラダ菜をしき、つくねを盛りつけ、きざみノリを乗せる。

【レシピ：荒木葉子】

アカモクの磯部焼き



アカモク	50g
ヤマイモ	100g
塩	ひとつまみ
味付けノリ	10枚
ゴマ油	適量

● 作り方

- ①アカモクは細かくたたき切りにしてネバリを出す。
- ②ヤマイモをすってアカモクと塩ひとつまみを加え、混ぜる。
- ③適量を味付けノリに乗せて、フライパンにゴマ油を熱して焼く。

かき揚げ(アカモク、ジンバ)



アカモク(ジンバ)	100g
[ころも]	
小麦粉	100g
卵	1個
水	120ml
サラダ油	適量

● 作り方

- ①アカモクは、適当な大きさに切る。
- ②卵と水を混ぜ合わせ、ふるった小麦粉を加えて軽く混ぜ、衣を作る。
- ③油を160℃くらいに加熱する。
- ④お玉じゃくしにアカモクを適量取り、②のころもをからめて油の中に落とす。

([注意] 気泡が破裂するので、温度を加減して破裂を防ぐ。)

【レシピ：中川陽子】

じんばの中華炒め



ジンバ …………… 120g
 メンマ …………… 150g
 コンニャク …………… 1枚
 チンゲン菜 …………… 1/4束
 ニンジン …………… 40g
 ショウガの細切り
 …………… 1/2かけ分
 トウガラシ …………… 1本
 [合わせ調味料]
 オイスターソース
 …………… 大さじ1
 しょう油 …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1
 中華だしの素
 …………… 小さじ1/4
 湯 …………… 小さじ2
 サラダ油 …………… 大さじ2
 塩・コショウ …………… 少々
 ゴマ油 …………… 小さじ2

● 作り方

- ①ジンバは2～3センチの長さに切る。
- ②コンニャクはゆでて幅1センチ、長さ2～3センチの薄切り、ニンジンも同様に薄切りにする。メンマはサッと水洗いし、水気を切っておく。
- ③チンゲン菜は4センチの長さに切り、トウガラシは種を取って小口切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、トウガラシとショウガを炒め、コンニャク、メンマ、ニンジンを加えて炒める。
- ⑤合わせ調味料を④に加え、チンゲン菜も加えて炒め、軟らかくなったらジンバを加えて、塩・コショウ各少々で調味する。
- ⑥ゴマ油を回し入れて混ぜる。

【レシピ：桐村ます美】

ぱりぱりアカモク餃子



豚ひき肉 …………… 150g
 アカモク …………… 50g
 キャベツ …………… 200g
 にら …………… 1/4束
 ねぎ …………… 1/2本
 しょうが汁 …… 小さじ1/2
 餃子の皮 …………… 24枚
 [調味料]
 酒 …………… 大さじ1
 しょう油 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1半
 ごま油 …………… 大さじ1/2
 塩、コショウ …………… 少々
 サラダ油 …………… 適量
 ゴマ油 …………… 小さじ1

● 作り方

- ①アカモクは細かくたたき切りにし、キャベツは千切りに、ニラとねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉と調味料を入れ手のひらでネバリが出るまで練り、①としょうが汁を加えて混ぜる。
- ③餃子の皮に②の具を小さじ1強のせ、包む。
- ④フライパンで焼き目が付くまで中火で焼き、1/3カップのお湯を注いでふたをし、そのまま水分が無くなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤最後にゴマ油を入れてカリッと焼き上げる。

【レシピ：荒木葉子】

神馬藻入り茶碗蒸し



ジンバ …………… 80g
 エテガレイ(干物) …… 1尾
 卵 …………… 4個
 干しシイタケ …………… 2個
 ギンナン、カマボコ
 …………… お好みで
 [調味料]
 だし汁(濃い目) …… 600ml
 淡口しょう油 …… 大さじ1
 塩 …………… 大さじ1/4

● 作り方

- ①ジンバは4～5センチの長さに切る。
- ②エテガレイは焼いて身をほぐしておく。干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ③卵はときほぐして冷ましておいただし汁を入れ、しょう油と塩で味付けする。
- ④蒸し茶碗に①と②、(ギンナン、カマボコ)を入れ、③を茶こし等で濾しながら静かに注いでいく。
- ⑤④を蒸し器に入れ、スガたたないよう少しふたをずらし、火加減を調整しながら15分くらい蒸す。

じんばのさつま揚げ



ジンバ(アカモク) …	100g
サンマ(イワシ) ……	160g
タマネギ ……………	40g
ニンジン ……………	40g
パセリ(青ネギ) ……	5g
ニンニク ……………	8g
[調味料]	
みそ ……………	16g
卵 ……………	8g
砂糖 ……………	8g
カタクリ粉 ……	16g
レモン ……………	適量

● 作り方

- ①ジンバは熱湯にサッと通して水気を切り、1～2センチの長さに切る。
- ②タマネギ、ニンジン、パセリ(青ネギ)、ニンニクはみじん切りにする。
- ③サンマ(イワシ)のすり身に調味料を加え、良く混ぜ合わせた中に①と②を加えて混ぜる。
(*すり身は、三枚に卸した魚を細かくたたき切りにしてすり鉢で摺るか、フードプロセッサーを使って作る。)
- ④小判型にまとめたものを165℃の揚げ油でじっくりと揚げる。
(*揚げ油の温度が高いと焦げるので、温度に注意する。)
- ⑤レモンを添えて出す。

【レシピ：桐村ます美】

アカモクの酢の物



アカモク ……………	50g
キュウリ ……………	1本(160g)
塩 ……………	少々
カニカマボコ ……	35g
[調味料]	
酢 ……………	20ml
しょう油 ……	20ml
ミリン ……………	20ml

● 作り方

- ①アカモクは2～3センチの長さに切る。
- ②キュウリは輪切りにして塩をふっておき、カニカマボコはさいておく。
- ③酢、しょう油、ミリンを合わせる。
- ④①②を混ぜ合わせ、③を加える。

【レシピ：中川陽子】

タコと神馬藻のマリネ



ジンバ ……………	120g
ゆでダコ ……	80g
タマネギ ……	40g
[マリネ液]	
リンゴ酢 ……	大さじ4
だし汁 ……	大さじ4
しょう油 ……	大さじ1
ミリン ……	小さじ1
コショウ ……	少々
サラダ油 ……	小さじ2
菊の花 ……	少々

● 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タコは薄くスライスし、タマネギは繊維に沿って薄切りにする。
- ③マリネ液の調味料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、①を炒めて水気を飛ばし、熱い内に③のマリネ液に浸ける。
- ⑤さめたら②を加え、混ぜ合わせて器に盛り、菊の花を散らす。

【レシピ：桐村ます美】

- ジンバ(ホンダワラ)は、食感(ホウレン草と、ツルムラサキやコーター菜の中間の様な食感)が良く、サクッと噛みきれの感じが好まれます。料理をする時は、この食感を生かすために、ゆで過ぎないようにしましょう。
- ゴマ和えやおひたし、肉巻きなど、ホウレン草の料理はジンバに置き換えが出来ます。