

# アカモクの下処理方法

## 1. 水道水で洗う(3回程度)

漁獲されたアカモクには、泥や小さなゴミ(生き物)が付着しています。水がきれいになるまで手で揉み洗いしましょう。



## 2. 手でしごいて軸を除く

アカモクの軸は固く、口当たりがよくありませんので、手でしごいて取り除きましょう。葉と軸は先端から根元に向かってしごくときれいに取り除くことができます。



## 3. しごいた葉を水道水で洗う(3回程度)

しごきとった葉(可食部)を水道水で洗い、取りきれなかったゴミを取り除きましょう。



## 4. たっぷりのお湯でゆがく

アカモクが浸かるくらいの熱湯を用意し、数秒~数十秒ゆがきます。アカモクは、お湯に入れると茶色から緑色に変化します。

**やけどに注意してください！**



## 5. 水道水で冷やす

ゆがいたアカモクをザルにあけて湯を切り、水道水をかけて冷やします。この作業から、ネバネバがたくさん出てきます。



## 6. 水切りして保存

ザルでしっかり水切りしたあと、保存容器に入れて保存します。2~3日で食べる場合は冷蔵し、それよりも長く保存する場合は冷凍してください。



包丁で適当な大きさにたたいて食べると、粘りとシャキシャキした食感を楽しむことができます。酢の物、味噌汁の具などにどうぞ。