



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～海苔～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載します。今回は「海苔」についてご紹介します。

海苔の活用方法

海苔は古くから日本人に食べられていた食材のひとつです。そのためか贈答用に利用されることも多く、中々使い切れずに、気がついたら賞味期限が切れていた、という声もよく聞かれます。今回は、日常の食事に積極的に取り入れられるようなレシピをご提案します。

海苔の佃煮

作り方

材料	分量
焼海苔	2枚
水	200ml
濃口醤油	25g
砂糖	30g
旨味調味料	少々

- 鍋にちぎった海苔と水を入れ火にかけて、よく混ぜます。
- 調味料を加えて、汁気がなくなるくらいまで火にかけて冷ましたら出来上がりです。

※冷蔵庫で5日～1週間程度保存可能です。



ご飯のおかずだけでなく、マヨネーズと混ぜてトーストに塗って焼いたり、わさびを加えて野菜のディップにしてもおいしく食べられます。

鶏の磯辺焼き

(4人分)

作り方

材料	分量
焼海苔	1枚
鶏ひき肉	350g
濃口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
玉葱	少々

タレの材料	分量
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ2

- 海苔は1/4の大きさにカットします。
- 鶏ひき肉、醤油、砂糖をよく混ぜ、みじん切りにした玉葱を合わせます。
- 2を4等分にして海苔の上に広げます。
- グリルで肉の面を上にして2分ほど焼き、表面の色が変わったらタレを塗ります。
- 1分ほど焼いたら再度タレを塗り、また1分ほど焼きます。
- ひっくり返して、海苔の面にも同様にタレを塗りながら焼いていきます。
- タレを塗り終わり、表面がやや乾いたら焼き上がりです。適宜カットして盛り付けたら出来上がりです。

