



# なまこの茶ふり

## ちょっと一言！

・なまこは少し厚く切ると固いことがあります。茶ふりをするとうやわらかくなり、年配の方でもおいしく食べられます。

(4人分)

材料名	分量
なまこ(200~300g)	1匹
酢	適量
しょうゆ	適量
砂糖	少量
すりだいこん	好みで
七味	好みで
熱いお茶	適量

- ①なまこを適当な厚さに切る(あまり薄く切らなくてもOK)。
- ②ボウル・ザル・鍋のフタを用意する。ボウルにザルを入れ、切ったなまこを入れて熱いお茶をかけてすぐフタをする。
- ③30秒したらなまこを取り出し、酢としょうゆ、砂糖をあわせたものを入れれば完成。
- ④お好みですりだいこん(もみじおろし)や七味を入れてもおいしいです。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士(山口市)