

かじめのみそ漬け

「かじめ」は冬に採れるわかめのような海藻で、細かく刻んで味噌汁に入れると、汁椀いっぱいがぷるぷるになるほど、粘りが強い海藻です。

海のミネラルをたくさん含んだかじめは食物繊維も豊富！

かじめのみそ漬けは、保存に最適で、ごはんのお供にもってこいの1品です。

【材料】

| | | |
|--------|------------|------|
| かじめ | ・・・・・・・・・・ | 1kg |
| 砂糖 | ・・・・・・・・・・ | 300g |
| みそ | ・・・・・・・・・・ | 500g |
| 濃口しょうゆ | ・・・・・・・・ | 少々 |
| みりん | ・・・・・・・・・・ | 少々 |

【作り方】

- ① かじめをさっと茹でる。
- ② ゆでたかじめは、水気をよくきる。
- ③ 砂糖、みそ、しょうゆ、みりんを良く混ぜ合わせ、かじめをつけ込む。
- ④ 1日ほど漬けたらさっと洗って刻んで食べる。



かじめを入れた汁物はとろみがあるので、冷めにくく、冬にはもってこいです。



野菜のことならなんでも！
どどんこ農家さん