

現代の食生活に合わせた昆布の活用レシピ

忙しい現代人でもできる！昆布出汁の手軽なとり方

水昆布だし



【材料】
 ・だし昆布 20g
 ・水 1リットル

【作り方】
 ①だし昆布を水につけて、冷蔵庫で一晩置くだけ！

*1週間冷蔵庫で保存可能
 *冷凍もOK

お鍋で煮出すのではなく、だし昆布を水につけて冷蔵庫で一晩おくだけです。食物繊維やミネラル、旨み成分などは水に溶けやすい性質を持っているので栄養素がたっぷりかつまった昆布だしになります。冷蔵・冷凍での保存も可能なため料理の用途が広がります。

出汁をとった後の昆布活用レシピ①

昆布と煮りんごのデザート



【材料】
 ・りんご 1個
 ・水 1カップ
 ・ローズヒップ&ハイビスカス (ティーバッグ) 1個
 ・砂糖 60g
 ・ゆず (絞り汁) 大匙1
 ・出汁をとった後の昆布 (乾燥昆布10g)
 ・バナナアイス 少々

【作り方】
 ①りんごをAの材料で煮る。冷蔵庫に一晩置いてりんごに煮汁の色をつける
 ②1の煮汁を使って、出汁をとった後の昆布を煮汁がなくなるまで煮る
 ③りんごと昆布を盛り合わせ、バナナアイスを少々をのせる

だしをとったあとの昆布の活用レシピには、昆布同様に抗放射能食材として注目されたりんごとの組み合わせによる酸味のあるデザート。昆布はアミノ酸との相性がよいので酢の物やピクルスにもオススメです。

出汁をとった後の昆布活用レシピ②

カレー風味の昆布チップ



【材料】
 ・出汁をとった後の昆布 (乾燥昆布10g)
 ・小麦粉 小匙1
 ・カレー塩 (カレー粉+塩) 適量
 ・揚げ油

【作り方】
 ①出汁をとった後の昆布に、小麦粉をまぶしフライパンに油を1cmくらい入れ、160度の油で2分くらい揚げる
 ②揚げた昆布に、カレー塩を振る
 ※仕上げにオーブントースターで1分弱焼くと、よりカリッと仕上がります
 ※揚げる際は、昆布の中の水分により油がはじけることがあるため注意が必要です

だしをとった後の昆布はぬめりが少なく火が通りやすいので簡単にカリット揚げることができます。カレー塩や一味などかけるものでおつまみやお茶菓子などのバリエーションが色々楽しめます。

出汁をとった後の昆布活用レシピ③

昆布入りシリアルバー



【材料】
 ・マシュマロ 50g
 ・バター 30g
 ・シリアル (玄米フレーク) 50g
 ・ドライクランベリー 20g
 ・出汁をとった後の昆布 (乾燥昆布5g)

【作り方】
 ①大きめの耐熱ボウルにマシュマロとバターを入れ電子レンジで2分(500W)加熱する
 ②取り出して良くかき混ぜ、細かく刻んだ昆布とクランベリー、シリアルを入れる
 ③板状に形を整えて、冷蔵庫で30分程冷やし固める
 ④一口大に切り分ける
 ※冷蔵庫で1週間保存OK

昆布、シリアル、ドライフルーツと食物繊維の多い食材を組み合わせたおやつです。

出汁をとった後の昆布活用レシピ④

昆布入りシリアルバー



【材料】
 ・マシュマロ 50g
 ・ピーナッツバター 50g
 ・シリアル (100%ライ麦シリアル) 30g
 ・出汁をとった後の昆布 (乾燥昆布5g)

【作り方】
 ②大きめの耐熱ボウルにマシュマロとピーナッツバターを入れ、電子レンジで2分(500W)加熱する
 ③取り出して良くかき混ぜ、細かく刻んだ昆布とシリアルを入れる
 ④板状に形を整えて、冷蔵庫で30分程冷やし固める
 ⑤一口大に切り分ける
 ※冷蔵庫で1週間保存OK

昆布とシリアルで食物繊維たっぷりのバーに、食べごたえもあるので、小腹がすいた時の常備お菓子に最適！

いつもの食事に+α とろろ昆布スープ①

即席かき玉とろろ昆布スープ



【材料】(1人分)
 ・とろろ昆布 3g
 ・フリーズドライのかき玉スープ 1個
 ・お湯 1カップ
 ・おろし生姜 (チューブ入り) 少々

【作り方】
 ①カップにとろろ昆布、フリーズドライのかき玉スープを入れ、お湯を注ぐ
 ②おろし生姜をお好みの量入れて混ぜる

市販の卵スープの素にとろろ昆布と生姜を加えたもの。とろろ昆布とかき玉汁のとろみにおろししょうがの辛味が体が芯からあたたまります。忙しい毎日でもオフィスで簡単にできるメニューです。

いつもの食事に+α とろろ昆布スープ②

とろろ昆布のせんべい汁



【材料】(1人分)
 ・とろろ昆布 3g
 ・あげせんべい 1枚
 ・即席お吸い物のもと 1/2袋
 ・お湯 1カップ
 ・ゆず胡椒 (チューブ入り) 少々

【作り方】
 ①カップに、とろろ昆布、即席お吸い物の物を入れ、お湯を注ぐ
 ②ゆず胡椒をお好みの量と、一口サイズに割った揚げせんべいを入れる

お吸い物の素にとろろ昆布とゆず胡椒とせんべいを割り入れたもの。ちょっとお腹が空いたときやお夜食にオススメです。いろいろなおせんべいで試してみるとメニューの幅が簡単に広がります。

いつもの食事に+α とろろ昆布スープ③

とろろ昆布サンラータン風



【材料】(1人分)
 ・とろろ昆布 3g
 ・桜エビ (素干し) ひとつまみ (小匙1)
 ・レモン汁 (ビン入り) 小匙1~
 ・鶏ガラスープの素 (顆粒) 小匙1/2
 ・にんにく (チューブ入り) 5mm分
 ・おろし生姜 (チューブ入り) 1センチ分
 ・お湯 1カップ
 ・ラー油 数滴

【作り方】
 ①カップに、ラー油以外の材料を入れお湯を注ぐ
 ②ラー油をお好みで数滴入れる

とろろ昆布の旨みに辛味と酸味が加わったエスニック風のスープ。コンビニで売られている食材だけでいつもと違った一品ができます。