

【海2】 かたのり



完成品



かたのり

写真拡大表示

● 材料：(4人分)

・かたのり	250g
・大根	250g
調味料	
・砂糖	大さじ3
・醤油	大さじ3
・みりん	大さじ2
・酢	大さじ3

● 作り方

1. ナベに調味料を入れ、沸いたところにかたのりを入れてふたをし、途中かき混ぜながら10分程度煮る。
2. マッチ棒状に切った大根を加えてふたをし、さらに5分ほど煮る。

● ワンポイント

煮る時間はそれぞれの素材のかたさにより変わります。また味付けも、酢の量などはいろいろと試してください。



カタノリ (カクレイト科)

性状： 海藻は体色によって緑藻類、褐藻類、紅藻類に分けられ、カタノリは紅藻類です。大きさは春先6cmから夏には30cm以上にもなり、線状で不規則に枝分かかれし、むらがりはえています。

分布： 干潮線下の波打ち際の岩に着生している。日本海を主産地とし、島根県以

北、北海道の沿岸に分布し、太平洋岸においては、青森県、岩手県の沿岸に多い。

利用: 春先から干潮時に見はからって岩場に出て採り、少し軟らかいので、煮たり、いためたり、汁の実として食用とする。

昔は夏に大きくなったカタノリを採り、天日干しにして保存し、衣類のノリ付けに使用しました。