

【海7】 ところてん



材料



2. に対応



3. に対応



4. に対応



4 ~ 5. に対応



完成

写真拡大表示

● 材料: (4~5人分)

- ・テングサ(天草) 100g
- ・水 4リットル

● 作り方

1. テングサをボウルに入れて流水で丁寧に洗い、水気を絞っておく。
2. ナベにテングサと水を入れ、強火で沸騰させたら弱火に調節する。あとは吹きこぼれないよう、焦がさないように、時々かき混ぜながら約1時間煮る。※1
3. テングサの形が無くなり、全体にドロツとしてきたら、さらし袋に流し入れてこす。
4. こした液体を角面器に流し入れ、気泡を取り除いて冷やし固める。
5. てんつきに入る大きさに切り分け、突きだしたら好みのタレを付けて出来上がり。

※1 水の量や、煮る時間などは目安です。

● ワンポイント

テングサを煮るとき、酢を 50cc ほど入れると早く煮えます。



ちょっとひと工夫

切り方を変えて

さいの目に切って、黒蜜をかけてください。とても美味しくいただけます。



写真拡大表示