



能登なまこ
タバス立て

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	100g
お好みのかんきつ類	1個
大根おろし	少々
もみじおろし	少々
万能ねぎ	少々
酒	大さじ1
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1
だし醤油	大さじ1

<作り方>

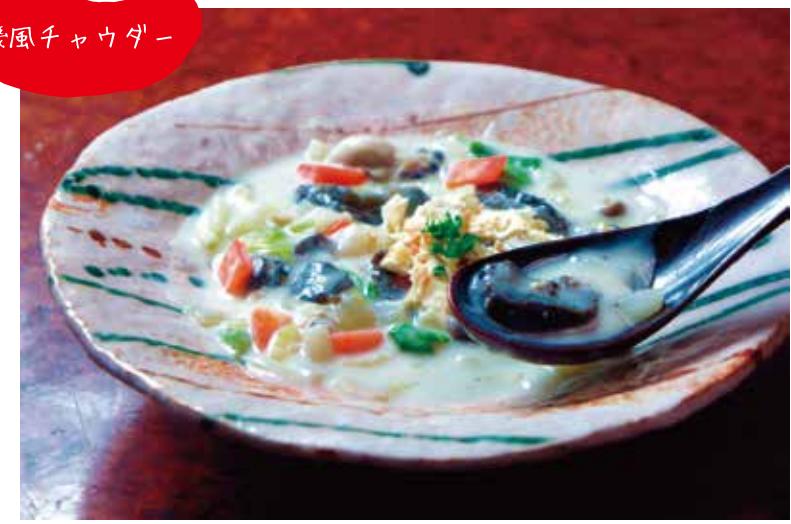
1. なまこをスライスし、熱湯をかけて水分をきる。
2. 酒、酢、はちみつをレンジにかけて粗熱のある間になまこを入れて冷やす。
3. 大根おろしにかんきつの果肉を混ぜ合わせる(A)。
4. なまこ酢に醤油と果汁を加えて味を整える(B)。
5. お好みのかんきつ類を輪切りした上に大根おろし(A)、なまこ酢(B)を載せ、万能ねぎ、もみじおろしをのせる。

なまこのレシピ

料理監修： 川端海富理



磯風チャウダー



北国の厳しい自然と風土、
七尾湾が生む「海の宝石」



なまこ

世界農業遺産「能登の里山里海」で漁獲される能登なまこ

日本海にぽっかりと浮かぶ、親指のような形をした能登半島。

一年を通じてさまざまな魚介が水揚げされる海の幸の宝庫としても知られています。

その能登の海で獲れたなまこが「能登なまこ」。

北海道から九州まで日本各地に生息するなまこの中でも、ひときわ磯の香りが強く、身にしつかりとした味があると食通の間で評判を集めています。

世界各国から食材が集まる築地市場でもその存在は「別格」で、

他のなまこより2~3割高値で取引されることも珍しくありません。



昔ながらの製法

なまこ漁が解禁される冬場に至極の珍味「干しきちこ」を昔ながらの製法で手作りしています。代々守り続けてきた文化を今に継承しています。



能登の銘品

干しきちこ
高級珍味のくちこは、なまこの卵巣を干して作られます。一匹のなまこから採れる卵巣はごく微量で、干しきこ一枚を作るためにはなまこ20kg以上が必要です。

このわた

ウニ、カラスミといふ日本三大珍味のひとつ。新鮮ななまこを海水で洗い、特性の塩加減で煮込みます。一筋つまめば、口の中に広がる濃厚な磯の香り。



能登なまこ加工協同組合

©2014 <無断複写・転載を禁ず>

<http://www.notonamaco.com>

〒926-0171 石川県七尾市石崎町二一 94 TEL 0767-62-2640

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	300g	バター	30g
牡蠣	200g	オリーブオイル	大さじ1
ニンジン	1/3 本	コンソメスープの素1個	
タマネギ	1個	白ワイン	なまこ煮込み用 100cc、味付け用 大さじ3
セロリ	1/3 本	牛乳	2 カップ
シメジ	1/2 パック	パセリ	適量
白菜	2 枚	クラッカー	好みで
小麦粉	大さじ3	塩、コショウ	少々

<作り方>

1. 圧力鍋になまこと白ワイン(100cc)を入れて45分間圧力をかけて加熱し、粗熱が取れるまで放置する。(なまこを生で使用する時は一度軽く茹でてから洗い、薄めにスライスする。)
2. 牡蠣を塩洗いし、耐熱皿に並べて塩コショウ、ワインをふりかけレンジで1分間加熱する。(煮汁は使う)
3. 各野菜の厚さを揃えて1.5cm角にカットする。
4. 鍋にオリーブオイルをひき、タマネギ、セロリ、シメジ、白菜の白い部分、ニンジンの順で炒める。
5. 火が通ったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
6. バターを加え十分溶かしたのち、お湯1カップに溶かしたコンソメスープの素と、牡蠣の煮汁を鍋に加える。
7. 白菜の青い部分、牡蠣、一口大に切ったなまこ、牛乳カップ1を加えて白菜が柔らかくなるまで煮込む。
8. 更に牛乳カップ1を加えてひと煮立ちさせ、塩コショウで味を整える。

※下処理済みなまこ：口を取り除き縦半分に割り、内臓を取出し洗ったもの



なまこ
アボカドのサラダ

＜材用＞2人前

下処理済みなまこ	120g
アボカド	1個
ミニトマト	5個
ライムまたはレモン	1個
オリーブオイル	大さじ2
バジルミコ酢	大さじ3
白ワインまたは日本酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1

＜作り方＞

- 一口大に切ったなまこを30秒ほど茹でて冷水で洗う。
- パルサミコ酢、ワイン、はちみつを耐熱ボウルに入れて電子レンジで加熱沸騰させる(A)。
- (A)が熱い内になまこを入れて冷蔵庫で20分以上寝かせる。
- アボカドを角切りにしてレモンを全体にふりかける。
- ミニトマトを半分にカットし、アボカド、冷やしておいたなまこと合わせオリーブオイルを回し入れて塩コショウで味を整える。



能登前海鮮
チャーハン

＜材用＞2人前

下処理済みなまこ	100g
エビ、イカ	100g
干しきちこ	20g
卵	2個
ごはん	お茶碗2杯
万能ねぎ	適量
片栗粉	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
醤油	大さじ1
塩、コショウ	少々
油	適量

＜作り方＞

- なまこを食べやすい大きさにスライスして、片栗粉をまぶす。
- 下処理したエビ、イカに塩コショウし、フライパンに油をひき炒める。
- エビの色がわいたらなまこを加えて更に炒める(A)。
- (A)を取り出し、オイスターソースと醤油をからめる(B)。
- フライパンに油をひき、とき卵、ご飯を炒める。
- 海鮮類(B)、刻んだ万能ねぎを加えて、塩コショウで味を整える。
- チャーハンを皿に盛り、さっと炙った干しきちこを飾る。



なまこの
ペペロンチーノ

＜材用＞2人前

下処理済みなまこ	200g
ニンニク	2片
鷹の爪	1本
スパゲッティーニ 1.6mm	160g
レモン	1/4個
パセリ	少々
オリーブオイル	大さじ2
塩、コショウ	少々

＜作り方＞

- ニンニクを1片はみじん切りに、1片は半分に切る。なまこを薄くスライスする。
- スパゲッティーニを指定の時間より2分短く茹でる。
- フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪、なまこを入れて弱火にかける(A)。ニンニクと鷹の爪は焦げる前に取り出す(B)。
- (A)にみじん切りしたニンニクを加え、強火で加熱し、茹で汁大さじ2を加えてよく混ぜ合わせる。
- スパゲッティーニを加えて、コショウ、塩または醤油で味を整える。
- 温めておいたお皿にパスタを盛り付け、取り出でておいたニンニクと鷹の爪(B)、カットしたレモン、みじん切りパセリを添える。



こりこりカリカリ
ピザトースト

＜材用＞2人前

下処理したなまこ	60g
4枚切食パン	2枚
ピザ用チーズ	100g
ブチトマト	5個
エリンギ	1本
ピーマン	1個
タマネギ	1/4個
コーン	適量
タパスコ	お好みで
オリーブオイル	適量

＜作り方＞

- 下処理したなまこをスライスして湯引きをし、タパスコをふりかける。
- タマネギを薄く切りレンジで1分加熱する。
- ブチトマトを半分にカット、エリンギを薄切り、ピーマンは輪切りにしておく。
- 食パンにオリーブオイル、トマトケチャップの順で塗る。
- タマネギ、チーズ、エリンギ、トマト、ピーマン、コーン、なまこ、チーズの順で盛り付ける。
- トースターでこんがりと焼く。



なまこの
親子軍艦寿司

＜材用＞2人前

下処理済みなまこ	80g
このわた	80g
すし飯	160g (1貫 20g 8個分)
焼きのり	3枚
もみじօろし	少々
酒	大さじ1
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1

＜作り方＞

- なまこをスライスし、熱湯をかけて水分をきる。
- 酒、酢、はちみつをレンジにかけて粗熱のある間になまこを入れて冷やす。
- 焼き海苔を縦3等分して軍艦用の海苔を作れる。
- すし飯でシャリ玉をつくる。
- シャリ玉に海苔を巻き、上からすこしシャリを押して具材を載せる場所を平らにする。
- スライスしたなまこ、このわたを載せる。
- なまこ軍艦にもみじօろしを添える。



能登なまこの
雪隠れ

＜材用＞2人前

キンコなまこ	100g
絹ごし豆腐	1丁
しらたき	100g
ホウレンソウ	1/2束
ニンジン	60g
干し椎茸	2枚
すりごま	大さじ3
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
はちみつ	小さじ1

＜作り方＞

- キンコなまこ、干し椎茸を水で戻し、薄切りにする。
- しらたき、ホウレンソウ、ニンジンを2cmの長さに切りそろえて茹でる。
- 豆腐をお湯にかけて火を通し、サルにあけておく。
- 椎茸のもどし汁100ccに酒、はちみつ、醤油を加えてひと煮立ちさせる(A)。
- 出汁(A)になまこ、椎茸、しらたきを入れて10分程煮て冷やす(B)。
- 水気を切った豆腐をザルでこし、具材(B)、ホウレンソウ、ニンジン、すりごまを合わせる。



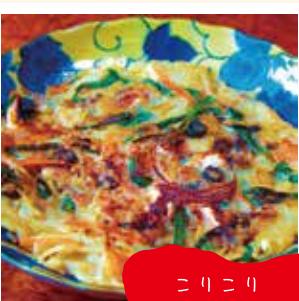
コラーゲン
たっぷり焼壳

＜材用＞30個分

下処理済みなまこ	タネ用 100g、飾り用 50g
豚ひき肉	300g
タマネギ	1/2個
干し椎茸	3枚
焼壳の皮	30枚
クコの実	30粒
紹興酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1
すりおろししょうが	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
みそ	大さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ3
レタス	適量

＜作り方＞

- 下処理したなまこをフードプロセッサーにかけ、しょうが、紹興酒、はちみつを混ぜる(A)。
- 干し椎茸を水でもどし、みじん切りにする(B)。
- ビニール袋にみじん切りしたタマネギ、ひき肉、みそ、片栗粉大さじ1を入れて、袋の上からよく揉む(C)。
- なまこ(A)、干し椎茸(B)、ごま油、オイスターソース、片栗粉大さじ2を(C)に加えてよく混ぜ、冷蔵庫で20分以上寝かせる(D)。
- 焼壳の皮に出来上がったタネ(D)をのせて包み、スライスしたなまことクコの実を飾る。
- せいろにレタスをひき10~15分強火で蒸す。



こりこり
海鮮千千ミ

＜材用＞2人前

下処理済みなまこ	100g
イカ、エビ	100g
ニラ	1/3束
ニンジン	1/4本
タマネギ	1/2個
小麦粉	30g
片栗粉	30g
卵	1個
水	120cc
鶏がらスープの素	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
油	大さじ1
ごま油	大さじ1
タレ	お好みで

＜作り方＞

- なまこをスライスし、湯引きをしてコチュジャンを合える。
- 薄切りしたタマネギをレンジで2分加熱する。
- ボールで水、小麦粉、鶏がらスープの素を溶かし、ニンジン、タマネギ、ニラ、水と片栗粉を加える(A)。
- なまこ、イカ、エビに片栗粉をふる(B)。
- フライパンに油をひき、生地(A)を入れ、その上に海鮮類(B)をのせて、アルミホイルで蓋をして焼く。
- 片面が焼けたらもう一度ひっくり返し、ごま油を回し入れて強火で表面がカリッとなるまで焼く。
- 両面が焼けたらもう一度ひっくり返し、ごま油を回し入れて強火で表面がカリッとなるまで焼く。