

むつ市の味は日本一!

ナマコ



全国屈指の
ナマコの産地
むつ市のナマコ



むつ市のナマコは質の良さ、水揚げ量と共に国内屈指の冬の珍味。冬季限定のまさに幻の味です。干しナマコは中国・香港などを中心に輸出され、「川内産干しナマコ」のブランド化に向けた取り組みをしています。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

…旬

…流通

■ 産品問い合わせ先：川内町漁業協同組合
TEL 0175-42-3210

■ 制作：むつ市産業創造課
TEL 0175-22-1111

【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



むつ市のつまは日本-!

むつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

ムチュラン六つ星★レシピ

ナマコのみぞれ和え



材料(2人分)

- ナマコ…2個
- 番茶…500ml
- 大根…5cmくらい
- かつおダシ、醤油、酢
…合わせてカップ1/2くらい
- 柚子や柚子胡椒、タカノツメなどをお好みで

作り方

1. まずナマコの両端を切り落とし、おなかを切り開きワタを取り除きます。このとき、コノワタも一緒に捨ててしまわないように注意してください。赤い色ですすぐわかります。
2. 鍋に番茶を温め60℃くらいに保ち、ナマコを入れて湯がきます。この間に大根おろしを作っておきますが、ザルにあけて水気を切っておきます。10分くらい湯がいたら冷水にとり、又メリを洗います。シャキシャキ感を残すにはこれくらいの時間が適当だと思います。温度を上げたり、時間を長くすると、ナマコが融け始めますので、温度と時間は、慎重に。
3. ここでタレを作ります。冷ましておいた濃いめのかつおダシに、醤油と酢を加え、柚子の絞り汁を適宜加えます。ナマコ自体に塩分がありますので醤油は控えめにします。
4. 小口切りにしたナマコを、このタレの中でよく和え、器に盛りつけます。大根おろしと、へぎ柚子を細くせん切りにしたものを天盛りにします。柚子のせん切りの代わりに、大根に箸で穴をあけ、タカノツメを差し込んですりおろした紅葉おろしも良いものです。柚子胡椒を大根おろしの上にのせるのもいいものです。