

登 録  
商 標  
丸山

極上青のり

料理帖

主月糸®

食卓を彩る

香ばしのスライス！



極上青のり

料理帖

主月糸®

# 四国 吉野川の清流で採取された 旬の極上青のり「青糸」。

あおいと



吉野川のスジアオノリは11～12月に採取。海苔網を川に張り込むと、天然のスジアオノリの胞子が網に付着し、50cmから1mにも成長します。その形状は長く美しい髪を連想させるので古くから「島田」「かもじ」と呼ばれ、丸山の「青糸」も原藻の細く長い糸のような形から名付けられています。

四国・吉野川の清流で採取された最高級品種「スジアオノリ」。  
中でも味・香り・色目・形状などを精選吟味して仕入れたのが丸山海苔店の「青糸」です。絹糸のような繊細な形。そして鮮やかな緑色。上品な磯の香りとともに、口の中でなめらかにとろける最高品質の青のりです。  
また、「青糸」は、現代人に不足しがちなカルシウム・鉄分・マグネシウム・ビタミンが豊富。健康に気を遣う方にもおすすめの食品です。



青糸小袋

原藻を細かく刻んだ粉末タイプ



青糸ビン



原藻青糸

原藻のまま袋詰め

# 青糸おむすび

～「おむすび結庵」直伝～

こだわりの米店「船久保商店」がプロデュースする「おむすび結庵」。素材を吟味する中で、「青糸」に出会い、おむすび「香り青のり」を発売。現在まで人気の一品となっています。一つひとつ心を込めておむすびを握るオーナーの船久保さんは、「おむすびは、シンプルな食べ物。だからこそ吟味した素材で作りたいし、本物の味を伝えたい」と思いを語ります。



## 青糸おむすび 「香り青のり」の作り方

- ① 熱々ご飯に、たっぷりの青のり「青糸」とだし醤油少々を全体に混ぜ込みます。
- ② 青のりが固まらないように、よくほぐしてから握ります。
- ③ 青のりの香りとお醤油の風味が、ごはんの甘さをひきたてる青糸おむすびの出来上がり。



## おむすび結庵

米、塩、海苔、水、炊き方、食べ方にまでこだわりぬいたおむすびを提供。  
現在東京にて3店舗展開。

<http://www.okomono-funakubo.com/>

# 青糸茶漬け

紅鮭ほぐし身

あつあつご飯に軽くあぶった原藻青糸または青糸を

たっぷりのせてお好みの具をのせ、お醤油を少々。あとはゆっくりとお茶またはだし汁を注ぐだけ。

磯の香りがフワッとたち、簡単なご馳走「青糸茶漬け」の出来上がり。

## お茶漬けにおすすめ 「天空の里朝はぎ」



香ばしい香りと  
うまみのある  
味わいで具との  
相性が楽しめます

原藻青糸 フライパンで軽く炒り(弱火)する  
の使い方 と風味や香りが一段と増します。

## お好みの具のバリエーション

しらす 青糸の香りと、しらすの塩味で。  
鶏肉 塩をして酒蒸しにした鶏さみをほぐして。  
鯛刺身 薄切りにした鯛に胡麻醤油をからめて。



# いろいろできる青糸料理

さっと一振り。毎日の食事が本格料理に早変わり。

お吸い物

焼きそば

にゅう麺

とろろ汁

香ばしさと磯の風味たっぷり

## 青糸とちりめんじゃこのサラダ



材料(2人分) 大根 80g、きゅうり 50g、赤ピーマン 5g、ベビー水菜 少々、原藻青糸 適量、ちりめんじゃこ 10g、サラダ油 [ドレッシング 酢 大さじ1、サラダ油 大さじ2、みりん 小さじ1、醤油 小さじ1、塩 少々]

作り方

- ①フライパンに、炒める時より少し多めにサラダ油を入れ、原藻青糸を適当な大きさに薄くはがし、さっと揚げます。ポイントは青糸を入れたとき、ジュワジュワという位の低めの温度で。取り出したらキッチンペーパーの上に乗せ、余分な油を切ります。同じフライパンで、ちりめんじゃこをきつね色に炒めます。
- ②大根・きゅうり・赤ピーマンは長さ4センチのせん切りにして水に放し、すぐにザルに上げてよく水気を切ります。
- ③せん切り野菜とちりめんじゃこを山高に盛り、①の原藻青糸と、ベビー水菜を飾りのせ、ドレッシングをまわしかけます。

## 伝統の味でおつまみを 青糸納豆カナッパ

材料(6コ分)

バゲット 6切れ、原藻青糸、小粒納豆 60g、かりかり梅 2個

作り方

- ①納豆はよくかき混ぜて添付のからし・たれを加え混ぜ、バゲットにのせます。
- ②フライパンであぶった原藻青糸と、そぎ切りにしたかりかり梅を飾りのせます。



海苔塩でシンプルなおいしさ

## 青糸ポテト

材料 ジャガイモ 3個、サラダ油 大さじ4、バター 大さじ2、塩、青糸

作り方

- ①じゃがいもは拍子木切りにし、煮くずれない程度に塩茹でしてザルに上げ、水気を切ります。
- ②フライパンにサラダ油とバターを熱して①のじゃがいもを炒め、青糸をまぶします。

☆市販の冷凍ポテトならお手軽です。フライパンに凍ったままのポテトを入れ、油をひたひたに注いで強火にかけ、色よく揚げて塩をふり、青糸をまぶします。



美味しさ香る

## 青糸焼きそば

材料(2人分)

焼きそば用麺 2袋、豚細切り肉 40g、イカ 30g、エビ小 10尾、キャベツ 100g、サラダ油、塩、胡椒、ソース、青糸、紅生姜

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ほぐしながら麺を入れ、水を少々加えて炒め、取り出します。
- ②フライパンにサラダ油を加え、豚肉・イカ・エビ・キャベツを炒めて軽く塩・胡椒をふり、①を加え合わせて炒め、ソースをからませます。
- ③器に盛り、青糸をかけ、紅生姜を添えます。



## 青糸入りだし巻卵



### 材料(4人分)

卵 4個、★(だし汁 大さじ8、  
薄口醤油 小さじ1/2、  
塩 小さじ1/4)、青糸 小さじ1

### 作り方

- ①卵を割りほぐし、★を混ぜ、金ザルでこす。
- ②青糸を混ぜる。
- ③卵焼き鍋に油を少量しき、軽く熱して卵汁を入れ、2~3回に分けて巻き込みながら焼く。



懐石 龍雲庵 後藤 紘一良

1959年 銀座「辻留」に入店し、辻高一氏に師事。高級懐石「胡蝶」で料理長を務め、新宿に懐石「龍雲庵」を開店。辻学園クッキングスクールなどで懐石料理講師を務める。著書に「やさしい懐石料理」(加屋出版)他

## 会席料理人が指南 香り豊かな青糸料理

## 青のりの逸品、お料理に「青糸」

安政元年に創業以来、百六十余年。

のりのうまさを磨き上げている丸山海苔店が、

精選吟味した青のり「青糸」。鮮やかな色。

ほろ苦くも香ばしい磯の香り。そして

薄絹のようにとろける食感で一流の寿司店や料亭、

ホテルなど味の玄人にご愛用いただいております。

ふりかける、混ぜ込むだけで、料理の味や見栄えを

引き立てる「青糸」は、ご家庭でも手軽に

料理の腕をあげることができます。



安政元年 創業当時  
(日本橋通り三丁目)

東京 築地 **丸山海苔店**

〒104-0044東京都中央区明石町1-23

☎0120-088-417

www.maruyamanori.com

## 冷奴の青糸ドレッシングかけ



### 材料(4人分)

絹ごし豆腐 2丁、

青糸ドレッシング

★(玉ねぎ 100g、粒マスタード 大さじ1、白ワインビネガー 50cc、サラダ油 150cc、塩・白胡椒 各少々)、青糸 大さじ2 ※10人分の分量

### 作り方

- ①青糸ドレッシングを作る。玉ねぎをみじん切りにし、★を加えてよく混ぜる。最後に青糸を加える。
  - ②豆腐のにせる。
- ◆青糸ドレッシングは野菜サラダ、大根サラダ、トマトのスライス等にもよく合います。

### 材料(4人分)

そうめん 4束、巻海老 4尾、薄焼卵(卵 2個、酒 小さじ1、塩 少々)、原藻青糸 適量、かけ汁(だし汁 2カップ、みりん、薄口醤油 各40cc、追いかつお 1掴み)

### 作り方

- ①巻海老は塩茹でにして、殻と背わたをとる。卵は割りほぐして酒と塩を加え金ざるでこし、薄焼き卵を作る。みりん・薄口醤油・追いかつおを一度煮立て、こして冷まし、だし汁と合わせかけ汁を作る。
- ②そうめんの方の端を糸で結ぶ。1分位茹でて水にさらし、よく揉み洗って揃える。結び目を切って器に盛り、上に薄焼玉子と海老のをせる。
- ③冷やしたかけ汁をたっぷりとのせる。



## 冷やしそうめん青糸のせ

## 青糸衣の天ぷら



### 材料(4人分)

巻海老 8尾、あわび 1個(白魚やキス、穴子、メゴチ等でも) 天ぷら衣(卵 1/2個、ふるった薄力粉 1カップ強、青糸 大さじ2、冷水 1カップ)

### 作り方

- ①卵を冷水で溶き、粉を入れて混ぜる。(※混ぜすぎでねばりが出ないように) 青糸を加えて更に混ぜ合わせる。
  - ②海老は皮をむき、背わたをとる。あわびは表面をタワシでこすって洗い、殻から外し肝を除く。1センチの厚さに切る。
  - ③小麦粉をまぶし、衣にくぐらせて180度の油でカラッと揚げ、軽く塩をふる。皿に盛り、すだちやレモン等を添える。
- ◆ご飯にのせて茶漬けにしてもおいしくいただけます。

### 材料(4人分)

加茂茄子 2個、白玉味噌 大さじ6 (京味噌 100g、みりん 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ2、卵黄 1/2個)、青糸 大さじ1

### 作り方

- ①加茂茄子は縦半分になり、皮目にそって包丁で切り込みを入れ、身の部分にも縦に切り込みを入れ、水に10分さらす。
- ②水気をふき、170度の油で4～5分揚げる。油を切り、上に青糸を混ぜた味噌を塗りグリルで軽く焼く。

### 白玉味噌の作り方

材料を全て鍋に入れ、よく混ぜ合わせ、弱火で練る。冷まして青糸を混ぜる。

## 加茂茄子の青糸田楽



## いろいろ豆乳鍋 青糸入り



### 材料(4人分)

はまぐり 4個、巻海老 4尾、金目鯛 4切、きのこ(松茸・しめじ・えのき等)、原藻青糸 適量  
★(豆乳 1カップ、だし汁 2カップ、酒 大さじ1、みりん 大さじ2、塩 小さじ1/2、白醤油又は薄口醤油 大さじ1)

### 作り方

- ①はまぐりは砂をはかして洗う。巻海老は背わたを取る。金目鯛は切身に薄塩をして30分置き、熱湯に10秒通して冷水中に落とす。きのこは石づきを取り水洗いする。
- ②土鍋に★を入れて中火にかけ少し煮立てたら具を入れて煮る。青糸を加えて混ぜながら小皿に取る。

### 材料(4人分)

角餅 8個、鶏肉 120g、京人參 1/2本、椎茸 4枚、大根 4cm、柚子 1/4個、原藻青糸 適量  
下煮用煮汁(だし汁 2カップ、薄口醤油 大さじ1、みりん 大さじ1)  
吸い地(だし汁 3カップ、薄口醤油 小さじ2、酒 小さじ1、塩 少々)

### 作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにして、軽く塩を振り10分おき、熱湯を通して冷水中に落とす。京人參は梅の型で抜き、茹でる。大根は亀甲型(六角形)に切り、厚さ5~6mmに切り茹でる。椎茸は石づきを取り、表面に切り込みを入れて下茹でをする。
- ②①を下煮する。餅はこんがり焼き、熱湯に浸す。お椀に彩りよく盛り込み、原藻青糸をたっぷりのせ熱い吸い地を張る。皮を松葉型に切った柚子をのせる。

## 青糸江戸雑煮



### 材料(4人分)

細いスパゲティー 400g、トマトソース(トマト大 1個、玉ねぎ 1/2個、んにく 1かけ、鷹の爪 1/2本)  
★(オリーブオイル 10cc、サラダ油 30cc、白ワインビネガー 10cc、砂糖・塩・白胡椒 各少々) 青糸 適量

### 作り方

- ①トマトは湯むきして種を除き粗く刻む。玉ねぎ・んにくはみじん切りにする。鷹の爪は水に浸してしんなりさせ細かく刻む。フライパンにオイルをしいて、炒めて香りを出す。
- ②★をボールで合わせてよく混ぜる。①を加えてよく混ぜる。
- ③スパゲティーをゆでて冷水中に入れて洗いながら冷まし、水気を切り、②のソースを加えて混ぜ合わせる。器に盛り青糸をたっぷりふりかける。

## 青糸風味 トマトの 冷製パスタ

