

生産者さん おじゃましま〜す

G.O



もずくを食べてサンゴが育つ海づくり

～サンゴ再生もずく基金・ココラボ 恩納村産味付糸もずく～



サンゴ養殖の様子



もずくの収穫の様子

沖縄・恩納村のサンゴの海

「恩納村産味付糸もずく」の記事は7ページに続く

- P1 職員ボランティア第1陣報告 (1～2ページ)
- P2 第4回ボランティアバス募集 遠野通信 遠野まごころネット募金報告
- P3 ピースツアー募集、ピースリレー案内 組合員活動
- P4 理事会報告 総代懇談会・地域別総代会報告
- P5 イベント情報、ミラフロレス
- P6 商品検査室だより 組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「恩納村産味付糸もずく」 (8～7ページ) Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 78

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

糸もずくを使って

*寿し酢が不要で、
炊飯器で簡単調理!

もずくの レタスカップちらし

材料・2～3人分 <1人前331kcal>

恩納村産味付糸もずく
…210g(70g×3個)
米……………2合
人参……………1/3本
大葉……………3枚
コーン缶(ホール) ……50g
ちりめんじゃこ…30g
甘酢しょうが…30g
レタス……………適宜

作り方

- ①炊飯器に洗った米ともずくをタレごと入れ、通常の水加減まで水を足す。そこに人参のせん切りを入れ普通に炊く。
 - ②大葉と甘酢しょうがはせん切りにする。
 - ③ご飯が炊き上がったなら、甘酢しょうがとコーン、ちりめんじゃこを混ぜ合わせて、レタスに盛り付ける。大葉をかざる。
- ※おいなりさんの中に詰めても。

