

様々なミネラルが豊富な海苔には、旨味のもとであるアミノ酸もたっぷり含まれている。

3大旨味成分グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸が含まれている食品のなので様々な料理に使われ旨みアップに一役買っているという訳。

<海苔の豆知識>

- ・湿気た海苔をパリッと復活させる方法は？⇒フライパンで炒る。海苔はすぐに湿気を帯びてしまうため「アルミ袋」の海苔用保存袋に開封後は入れるようにするのがおすすめ。

***実践！カンタン！おにぎらず**

材料	1個分
ごはん	150g
焼き海苔	1枚
レタス	1枚
鮭そぼろ	20g
卵焼き	1個分
ラップ	30センチ角
牛乳パック（1L）	1個

1. 牛乳パックはよく洗い底から3cmのところで切る。
2. 1. にラップを敷きごはんを半分入れて平らに詰める。
これをもう半分も同じように作る。（正方形のごはんを2枚作る）
3. ラップを30センチ角に切り広げ、その上に焼き海苔の角が上になるように置く。
4. 3. の真ん中に2. のごはんを1枚のせ、レタス、卵焼き、鮭そぼろをのせ一番上に2. のごはんをのせる。
5. ごはんを包むように海苔の上下の角を中心に向かって折り、次に左右の海苔の角を中心に向かって折りごはんをしっかり包む。さらにラップでしっかりラップで包み、10分くらい置き海苔とご飯をなじませたら、食べやすく切る。



おせちにも使える！

***牛肉と海苔の紅白巻き**

材料	2人分
牛肉ももうす切り	100～120g
小麦粉	適宜
焼きのり	1枚
大根	40g
人参	40g
サラダ油	大1
醤油・砂糖・酒	各大1

1. 大根・人参は長さ18センチ長さの1センチ角を4本ずつ切り、人参はゆでておく。
2. まな板にラップを敷き牛肉うす切りを横20センチ、縦15センチになるよう並べる。肉の上手前に焼きのり半分を置く。焼きのりの上、手前のほうに1. の大根と人参を置き更に大根の上に人参、人参の上に大根を置いて海苔巻きの要領でクルクル巻いていく。（大根・人参各2本）
巻き終わりの牛肉に茶こしで小麦粉をふり形を整えたら、肉全体にも小麦粉を薄くつける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2. の肉の巻き終わりを下にしてのせて焼く。転がしながら全体に火を通したら、醤油・砂糖・酒をよく混ぜたものを回し入れて煮からめる。

