

「十六島のり」の 使用方法と保存方法



「十六島のり」の特徴は、
岩のり特有の磯の香りと旨味、
そしてシャキシャキとした
歯応えです。
これらを損なわないように
調理しましょう。

◎「十六島のり」の使用方法

- ① のりを真水にさっとくぐらせて（のりに水分を含ませる程度）、お皿の上などに5～10分程度おき、のりがバラバラになりやすいようにしておきます。
- ② 料理や使い方にあわせて、手でちぎったりはさみ等でちいさく切って使います。
- ③ 調理する際、あまり長く火を通し過ぎると、のりの香りや歯応えが失われます。
- ④ のりは、海水の塩分をそのまま含んでいます。料理する時には、のりの塩分を少し加減して味付けしてください。

◎「十六島のり」の保存方法

- ① のりを和紙等で包んでからラップで巻きます。
- ② 次にこれらをビニール袋等に入れて冷凍保存してください。

お吸い物や、お雑煮に。磯の香りと旨味がたっぷりの、炊込みごはんにも。
うどん、そば、お茶漬け、茶碗蒸し等にもぜひご利用ください。

良い
海苔とは？

“良い海苔”は、濃い深みのある色をしており、ツヤの良い海苔です。“色が濃い”海苔には、たくさんの色素（葉緑素・カロテノイド・紅藻素・藍藻素）が含まれています。また、味を良くするグルタミン酸（昆布の旨味）やイノシン酸（鰹節の旨味）などの量も多くなります。これらの中に含まれているタンパク質は上級の海苔ほど多くなります。ミネラルの燐やビタミンA・B・Cも上級品の方が多く含まれます。