# 湯通し塩蔵ワカメから粉末を作ろう

三陸特産の湯通し塩蔵ワカメ(コンブ)は、アルギン酸(食物繊維) が豊富です。乾燥粉末を作って食べてみよう!

### 1粉末を作る

必要なもの:湯通し塩蔵ワカメ(コンブ)、包丁、まな板、ボール、 ザル、フードカッター、ハサミなど

- ①ボールに湯通し塩蔵ワカメ(コンブ)50gと水1000ml入れ、塩抜きをする。
  - ※塩抜き:芯抜き塩蔵ワカメで約15分間、芯付き塩蔵ワカメや塩蔵コンブでは約30分間。
  - ※途中でかき混ぜ、1回は水を新しく交換する。【塩が抜けたか、食べてみて確認】
- ②塩抜き後の海藻をザルに入れて軽く水を切る。
- ③洗濯物干しにつるして風にあてながら天円干しする。
- ④乾燥後、ハサミで小さく切り、フードカッターで粉砕する。 【海藻粉末の完成】
  - ※カットワカメ(塩蔵品から製造される)や干しコンブから粉末を作ってもよい。



塩抜き (ワカメ、コンプ)

乾燥前

乾燥後

粉砕

粉末 (ワカメ)

## 2粉末を使った食品加工

#### (1) クッキー (3~4人分)

必要なもの:海藻粉末、薄力粉、砂糖、バター、オーブン、 包丁、ボール、型抜き、ポリ袋など

- ①薄力粉(100g)、砂糖(40g)、海藻粉末(5~10g程度)を混ぜる。
- ②バター(50g)をポリ袋に入れてもんで柔らかくし、①を入れてよく混ぜる。
- ③ポリ袋から取り出し、適度な厚さにして好きな形に切る(または型を抜く)。
- ④オーブン(170~180°C)で15分間程度焼く。



#### (2) パン (1斤分)

必要なもの:海藻粉末、強力粉、無塩バター、ドライイー スト、脱脂粉乳、食塩、砂糖、ホームベーカリーなど

- ①ドライイースト(3g)、砂糖(15g)、強力粉(250g)、脱脂粉乳(10g)、 食塩(5g)、海藻粉末(5~20g)、無塩バター(35g)の順に、パンケースに入れる。
- ②食パンコースを選択し、スタートボタンを押す。 【約4時間で完成】

【工程】ねり→一次発酵→ガス抜き→二次発酵→ガス抜き→成形発酵→焼き上げ

※ホームベーカリーが無くてもオーブンがあれば作れるので、 パン作りのレシピなどを参考にしてください。

#### 【お問い合わせ先】

岩手県水産技術センター 利用加工部 小野寺宗仲 mm-onodera@pref.iwate.jp