

# いごねり作り レシピ

## ① 準備するもの(3~4人前)

- ・鍋 中なべ程度 ・水 約 1,000 cc
- ・えご草 50g(1袋) ・酢 大さじ 1 杯
- ・ヘラ 1~2 本 ・新聞紙 2~3 枚
- ・薄いビニールシート(1㎡程度のもの) 1 枚

## ⑦ かきまぜると右図のようにとろみが出てくる

※左図はごみ



## ② えご草を袋から取り出し鍋に入れて、水道水で軽く1~2回程度水洗いします。

※サッと洗い流して目に見える大きなごみをとる程度



## ⑧ 酢(大さじ1杯)を入れます。

※鍋に火を通し始めてから約25分くらい経ってから  
※酢はお好みなので入れなくてもOK!

### Point

この間も鍋底がこげないようにかきまぜること



## ③ 水洗いしたえご草を中鍋に入れて水(1,000cc)を入れます。

### Point

水は鍋にえご草が十分に浸る程度(右図は18cmなべ)



## ⑨ 火を止める。

※鍋に火を通して始めてから約30分後くらい

### Point

このころにはえご草は完全に溶けて、ヘラにつくくらいドロドロになっていればOK!



## ④ 鍋に火を通します。 IH=中火程度(30分くらい) ガス=強火(10分くらい)



中火~弱火  
(15分~20分くらい)

※コトコト煮詰めるように火をかける



## ⑩ 平らなテーブルに敷いたビニールの上に流し、ヘラ等で薄く延ばす

### Point

ビニールシートの下に敷いてある新聞紙の文字がうっすらと見えるくらいのもろさがベスト



## ⑤ 平らなテーブルに新聞紙を敷いて、その上にビニールシートを敷きます。

### Point

鍋に火をかける前でもOK!  
なるべくスペースは広めに



## ⑪ 熱を冷ます

冬季=常温で1~2時間程度

夏季=常温で2~3時間程度

※手を近づけると熱気を感じます。ヤケド注意!

### Point

扇風機などで熱気がとれればなおよし  
一晩かけて冷まして、次の日に朝食でお召し上がれば最高です。

## ⑥ えご草が溶け出したらかき混ぜる+ゴミとり ※鍋に火をかけて約10分後~

### Point

鍋底が焦げないようにできるだけこまめにかきまぜる



## ⑫ 適当な大きさに切ったり、丸めてから麺状に切ったり、お好みの切り方で器に入れてお召し上がり下さい

### Point

薬味は刻みねぎなど、味付けも酢味噌和えや出汁つゆなど、あなたならではの食べ方を追求してみてください。

