

# あおさ 焼き

全国で生産されているあおさのり（ヒトエグサ）。  
その中でも、三重県松阪産の品質の高さは格別です。  
地元では、お味噌汁などで食べられることが多いですが、松阪市では、地元の若い漁師さん考案の「あおさ焼き」がイベントなどで人気を呼んでいます。



あおさ焼きを考案し、イベント等で提供する地元漁師のみなさん

松阪市産業文化部農水振興課／地域ブランド課  
〒515-8515 三重県松阪市殿町1340-1  
☎（農水振興課）0598-53-4118（地域ブランド課）0598-53-4129

（作り方）

市販のたこ焼き粉1袋（600g）で36枚焼けます。

材料：生あおさ 200g      たこ焼き粉 600g  
         玉子 7個              天かす 70g  
         紅しょうが 適量      昆布だし 24g  
         水 1.5ℓ

- ①たこ焼き粉、玉子、昆布だしを分量の水で合わせます。  
もったりせず、水っぽい状態がベストです。
- ②①にあおさ、天かす、紅しょうがを入れます。  
※あおさの香りを損ねないように、紅しょうがの入れすぎに注意しましょう。
- ③鉄板に油をひき熱くなったら②を入れ薄く延ばします。
- ④焼き面に色がついたらひっくり返します。  
※写真はイベント仕様で大きく焼いて6等分していますが、ご家庭ではホットケーキやお好み焼きの要領で焼いてみてください。



できあがり！

冷めても  
おいしいよ



あおさの圃場



漁港まつり

# あおさの話

あおさは正式にはヒトエグサと呼ばれ、生産量は三重県が全国一位を誇っています。佃煮や青のりの原料として知られていますが、その豊かな風味を生かし、加工せずにサラダ、みそ汁、天ぷらなどにも利用されています。その中で松阪産のあおさは非常に品質が高く、市場でも高値で取引されています。

あおさの養殖は12月から4月にかけて海上で行われ、冷たい海の養分をしっかりと取り入れて成長します。

栄養価も非常に高く、カリウム、マグネシウム、βカロテン、ビタミンAなどを豊富に含み、海の緑黄色野菜とも呼ばれています。

乾燥して販売されていることがほとんどですが、冬の旬を迎えると、生のあおさに会えることもあります。是非ご賞味ください！