

青の国 の恵み  
AO NO KUNI FUDAI

# ふだいの すき昆布

栄養たっぷり、普代の海で育った昆布。  
漁師さんたちが大切に手をかけ、大きく美味しく育ちます。  
鮮やかな緑の宝物「ふだいのすき昆布」をご紹介します。

昭和40年代から始まった、普代村のすき昆布作り。栄養豊富で良質な普代の海でたくましく育った昆布を、手間を惜まず丁寧に加工。美しい緑色と柔らかい食感が特徴の普代村産すき昆布は、岩手県でも一、二位を争う生産量・販売量を誇る普代村自慢の昆布。すき昆布の未利用部分を加工した昆布の味わいや肉厚部位の食感を楽しむ、新しい昆布商品も豊富。おやつやお土産のほか、昆布ブラザーズなど、美味しく楽しく海と楽しむ、普代の宝物です。

how to make suki-konbu

すき昆布が  
できるまで



START

その1

昆布を茹でる



すでに美味  
し〜

その2

水槽で冷やす



きれいな  
緑色に  
なったね

その3

カッターで細く刻む



その4

木枠に均等に広げる



作っ  
て  
い  
る  
の  
だ  
ね

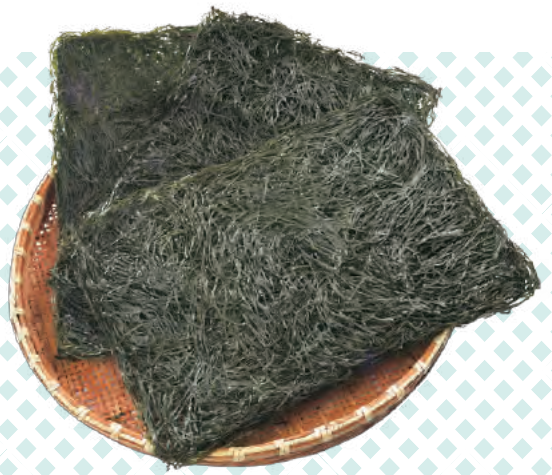
昆布ブラザーズ

普代村のすき昆布をイメージした「すっきい」と、塩蔵昆布をイメージした「えんぞー」。普代村の公認ゆるキャラとして活躍中!

すっきい

えんぞー

# すき昆布の 美味しい食べ方



普代村特産のすき昆布は、肉厚で柔らかく幅広い料理に使えるおいしい逸品！  
ご家庭の定番食材に、普代のすき昆布はいかがですか？

oishii teiban recipe

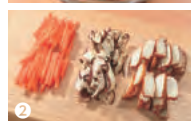
おいしい定番レシピ

## すき昆布の煮付け

|     |       |          |
|-----|-------|----------|
| 材料  | すき昆布  | 1/2枚     |
|     | 油揚げ   | 1/3枚     |
|     | にんじん  | 1/3本     |
|     | 干しいたけ | 3〜4枚     |
| 調味料 | さつま揚げ | 2枚       |
|     | 酒     | 大さじ3     |
|     | 砂糖    | 大さじ2と1/2 |
|     | しょうゆ  | 大さじ4     |
|     | サラダ油  | 適宜       |

作り方

- ①すき昆布をたっぷりの水で戻す。
- ②Aの材料を全てせん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鍋にすき昆布を加え、油が回ったらAの材料を順に加える。
- ④酒、砂糖、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで7〜8分煮る。ひと混ぜして盛り付ける。



## お土産にピッタリ!! 昆布の商品



### まいにち昆布

手軽で使い勝手のいい細切りの塩蔵。おいしいふだい昆布をまいにち食べてほしい。そんな思いから誕生した商品。

サラダや煮物、炒め物など幅広い料理に使えます



### すき昆布

ふっくら肉厚、柔らかい歯ごたえの普代のすき昆布。水で戻して食べる手軽な保存食。



### 鼓舞焼き

普代産昆布を入れた白あんを、昆布の粉末を混ぜた生地で包んだら焼き。あんの甘みにほのかな塩味がスパイスとなりクセになる味わい。

下川原商店 ☎0194-35-2037

しゃぶしゃぶには  
胡麻ぼんとうと梅ぼんとうをどうぞ



### 生たれシリーズ

【特製生たれ・金煎胡麻ぼん・香醇梅ぼん】

お肉屋さんが開発した、非加熱製法の自然な味わい。特徴の、普代産刻み昆布入り焼肉のたれ。

上神田精肉店 ☎0194-35-2210



### 昆布バー

小腹が空いたときに片手で食べられるヘルシー菓子。白ごまやオートミール、コーンフレークに昆布の粉末を加え、ミネラルや食物繊維が豊富。

三船製菓 ☎0194-35-2020

冷たいザルうどんのほか、  
鍋焼きうどんもおすすめ



### 普代村 こんぶ饅頭

普代産昆布の粉末をたっぷりと練り込んだ、ツルツル食感の手延べうどん。