

大葉のドライふりかけ

材料

大葉お好きなだけ
塩大葉の 15~20%



作り方

1



大葉を流水で丁寧に洗います。水気を切り、ボウルに入れます。

2



塩の約 1/3 量を入れて大葉を揉みます。

3



灰汁が出てきたら絞って捨て、また塩を 1/3 量入れて揉みます。
これを 3 回繰り返します。

4



3 回目にはもうほぼ水分は出ず、お塩がパラパラとついているような状態になります。

5



なるべく丸まった葉を開き、重ならないようにして新聞紙に並べます。
お日様の当たるところでカラカラになるまで干します。

6



(写真右奥が昨日干した大葉、左がセロリの葉です。セロリは洗ってそのまま干しただけです。暑い日だと約1日でカラカラです。)

7



乾燥したらフードプロセッサーに入れて粉碎します。
袋に入れて手で揉み潰してもいいです。

8



出来上がりです。
お好みでゴマなどをいれても美味しいです。