

# 令和7年度メンマ作り体験会

宮城県気仙沼地方振興事務所 林業振興部

## 1. 幼竹の収穫

1～5mほどの幼竹の梢端部を折り、収穫しました。



## 2. 下拵え

色の濃い固くなった部分を取り除き、加工しやすいようにカット。その後1時間程度煮ました。



## 3. 塩漬け・発酵

10～15%程の濃度で塩漬けし、その後使用する発酵液を作成しました。



## 4. 試食

気仙沼市内の飲食店「旬菜屋KEN」の佐藤氏に気仙沼メンマを使用した試食メニューを作っていただきました。



メンマ作り体験会ではここまでの作業を体験できます！！  
(この後の作業の流れは裏面参照)



## 5.発酵

塩漬けが終わったメンマを発酵液につけます。



## 6.乾燥

発酵が終わり次第、メンマを乾燥させます。



## 7.完成

メンマが乾燥したらついに完成です！！



## 8.実食

十分に塩抜きしてから料理してみてください！