

# かきの雪なべ

寒い季節。かきの旨みと大根の甘みが溶けあった汁で温まりましょう。

調理時間

20分

1人当り

374kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・かき……………200g (10個程度)
- ・片栗粉(かき洗い用)……大さじ1強
- ・大根おろし1/2本分…(汁ごと500ml)
- ・水菜……………1/3袋
- ・(あれば)白菜……………大きめ2枚
- ・(あれば)人参……………3cm

- A
- ・だし汁……………500ml
  - ・うすくちしょうゆ……………大さじ2
  - ・塩……………小さじ1/3

- 煮汁
- ・好みの薬味……………適宜  
(柚子胡椒・七味・  
柚子の皮の千切りなど)



【かきを選ぶときのミニ知識】  
「生食用」は、滅菌海水で2〜3日殺菌したもの。  
「加熱用」は、水揚げ直後のものなので、風味も旨みも「生食用」より上です。  
火を通す料理には「加熱用」をおすすめします。

## ●作り方

- ① かきに片栗粉をまぶし、5本の指でやさしくかき混ぜる。片栗粉に汚れが移ったら水洗いし、ざるに並べたっぶりの熱湯をまわしかける。
- ② 大根は、なるべく細かくふんわりとおろす。(フードプロセッサーを使うと便利です。)水菜、白菜は食べやすい大きさに切る。人参は輪切りにし、梅型で抜く。
- ③ 土鍋にAを沸かし、大根おろしと白菜、人参を加え再び沸いたら①のかきを加える。1〜2分煮て、かきに火を日を通し、仕上げに水菜を加えて完成。好みの薬味を添えてお召し上がりください。このままでもよいですしポン酢につけてもおいしいです。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 日本料理研究家 中島 紀美子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る