

東信水産
お魚かんたん
レシピ

はまぐりの胡麻だれ焼き



44 Kcal
(1人分)

調理時間 15分

はまぐり

はまぐりの殻には厚みと美しい曲線があり、その昔、絵合わせの遊び道具として使われたのもうなずけます。この見事な殻を器として利用すると見た目にも楽しい、ご馳走になりますね。生きたはまぐりの殻から身を取り出すにはちょっとしたコツがいりますが、あとは胡麻だれを注いでトースターで焼くだけ。

冬から早春にかけてふっくらと豊かに育ったはまぐりの、上品で濃厚なうまみに胡麻だれが混じり合って、至福のおいしさです。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

はまぐりの胡麻だれ焼き

トースターで手軽に

44 Kcal
(1人分)

調理時間 15分



はまぐりの殻を洗って

材料 (2人分)

- ・はまぐり(大)……………2個
- ・グリーンアスパラ……………2本
(ゆでて2~3cmに切る)

【胡麻だれ(合わせておく)】

- 練り胡麻……………大1
- だし汁……………50ml
- 濃口しょうゆ……………小2
- みりん……………小2

お店に頼めば
やってもらえます

【殻から身を取り出すには】

うすい塩水に浸して、静かな暗い所にしばらく置いて砂を出させると同時に、リラックスさせる。貝の口を上にしてそっと持ち、バターナイフをぐっと差し込み、身を傷つけないようにしながら内側をこするようにして貝柱を殻からはがす。(固く閉ざしているときは、酒蒸しにすれば開きます。)

作りかた

- ① はまぐりの殻から身を取り出し殻は洗ってちようつがいははずす
- ② トースターの天板にアルミホイルをふんわりと丸めて置いた上に殻を押し乗せて、安定させる
- ③ 殻の中にはまぐりの身を入れてトースターの上火で表面が乾くまで素焼きし(2分程)、一度取り出し身を裏返す
- ④ もう片方の殻にはアスパラを入れそれぞれに胡麻だれを注ぎ、再び上火で5分ほどおいしそうな焼き色がつくまで焼く



胡麻だれを注いで焼くだけ

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社