

いりこしじみのだしの取り方

用途に応じて、濾してから使用したり、そのまま汁物等をお作りください。

調理時間

10分

(下処理の
時間除く)



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)

- ・いりこ 10g
- ・しじみ 200g
- ・水 500ml
- ・酒 大さじ1



●作り方

- ① いりこは頭と内臓をとる。(大きいものは縦に割くと良い。)
- ② しじみを1%の塩水に浸し砂抜きをする。
- ③ 鍋に水と酒大さじ1を入れ、下処理したいりこ、砂抜きしたしじみを入れ火にかける。
- ④ あくをこまめに取り、5分ほど煮る。
(あまり煮立たせないように、火を加減する。)
- ⑤ お好みで濾して、様々な料理にご活用下さい。

POINT! 通常は常温の真水で砂抜きを行うのが一般的ですが、1%の塩水を使用すると旨味が出やすくなります。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理人 山口 和彦

お魚かんたんレシピTOPへ戻る