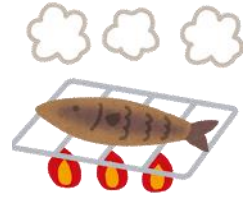




お魚いろいろレシピ



赤貝の殻蒸し

【材料】

赤貝	: 500g
酒	: 大さじ2
しょうゆ	: 大さじ2
砂糖	: 大さじ1
みりん	: 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 赤貝はよく洗っておく。
- ② 鍋に酒・しょうゆ・砂糖・みりんを加えて煮立てる。赤貝を加えて煮る。
- ③ 煮えてきたら鍋の中で上下をかえす。貝の口があげば出来上がり。

中華風しじみスープ



【材料】（4人分）

しじみ	: 200g
生姜	: 1かけ
春雨（乾）	: 20g
しょうゆ	: 小さじ2
中華だしの素	: 小さじ2
青ねぎ	: 適宜
水	: 3カップ

【作り方】

- ① しじみは砂をはかせてよく洗う。
- ② 春雨は熱湯で戻して4~5cmの長さに切っておく。
- ③ 生姜はせん切りにする。
- ④ 鍋に水と中華だしの素、しじみ、春雨を入れて火にかける。
- ⑤ しじみの口が開いたらしょうゆを加えて器に盛り付ける。仕上げに小口切りにした青ねぎをちらす。

しじみごはん

【材料】（5~6人分）

米	: 3合
しじみ	: 500g
しょうゆ	: 大さじ3
砂糖	: 小さじ1

【作り方】

- ① しじみは、砂だしをして、ゆでる（ゆで汁はとっておく）。
- ② しじみを殻から出し、米と調味料、ゆで汁で、普通の水加減で炊く。

イカのケチャップあえ

【材料】 4人分

イカ : 200g
ケチャップ : 20g
マヨネーズ : 10g

【作り方】

- ① イカは皮をはぎ、内臓をきれいにし、水洗いして一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹でる。
- ③ ②に火が通ったらザルにあげ、水気を切る。
- ④ ボウルに③を入れ、ケチャップ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせできあがり。

イカのモチモチ焼き

【材料】(4人分)

イカ(中) : 1ぱい
酒 : 小さじ1
だんごの粉 : 大さじ3強
塩 : 小さじ1
青ねぎ : 2本
生姜のすりおろし : 半かけ分
炒りごま : 適宜
サラダ油又はごま油 : 適宜
しょうゆ・ケチャップ : 適宜

【作り方】

- ① いかは足を取り、食べられるところは全部細かく切ってフードプロセッサーに入れてミンチ状にします(包丁で細かくたたいてミンチ状にしても良い)。酒とだんごの粉、塩を加えてさらによく攪拌します。
- ② 青ねぎは小口切りにします。
- ③ ①のいかをボウルに入れて、しょうがのすりおろし、青ねぎ、ごまを加えてよく混ぜます。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけ、温まったら③のいかを適当な大きさにして入れ、弱めの火でよく火が通るまで香ばしく焼きます。
- ⑤ しょうゆやケチャップを好みでかけていただきます。

