



はまぐりのひつまぶし

シンプルな味つけの
しぐれはまぐりを
3つの味わいで



●おいしく作るポイント●



POINT 1

塩水（約3%）にはまぐりを浸したバットにアルミホイルをかぶせ、できれば一晩置いて、しっかりと砂抜きします



POINT 2

約10分を目安に、短時間で煮ると、ふっくらと仕上がります

〈材料（2人分）〉

- 殻つきはまぐり 20個（500g）
- 酒 大さじ3
- 生姜の千切り 1片分（10g）
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ2
- 出し汁 150ml
- ご飯 600g
- 刻み海苔 適量
- みつば 適量
- 練りわさび 適量

〈作り方〉

- 1.砂抜きされていない状態のはまぐりは塩水（約3%）につけて砂抜きをする（Point1）
- 2.鍋にはまぐり、酒を入れて中火にかける。蓋をしてからはまぐりの殻が開くまで酒蒸しにする。はまぐりは殻から外してむき身にし、蒸し汁は取っておく
- 3.鍋に生姜の千切りと砂糖、醤油、みりん、2の蒸し汁50mlを入れて混ぜ合わせ、中火にかける。ひと煮立ちしたら弱めの中火にし、2のはまぐりのむき身を加え、落とし蓋をして約10分煮る（Point2）
- 4.鍋に出し汁を入れ、中火にかける
- 5.大きめの器に温かいご飯をよそい、3のはまぐりをのせて、煮汁をかける
- 6.刻み海苔、みつば、練りわさびを添える。好みの薬味をのせていただいた後は、4の出し汁をかけ、お茶漬けにしてください