



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2007年3月号より」

はまぐりのお吸いもの・・・味わい歳時記



材料(4人分)

大根	30g
にんじん	20g
はまぐり(砂出ししたもの)	8個
水	4カップ
だし昆布	10cm角1枚
▼A▼	
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
うす口しょうゆ	小さじ1
木の芽	8枚

- 1 大根、にんじんは1.5cm角の色紙切りにしてやわらかく茹でる。
- 2 はまぐりは殻をこすり合わせるようにして水洗いし、水、だし昆布とともに鍋に入れ、中火にかける。
- 3 煮立つ直前に昆布を取り出し、煮立ったらアクをすくい取る。
- 4 はまぐりの口が開いたら、砂を落とすようにはまぐりを汁の中でふり、椀に分け入れる。
- 5 4の汁を固く絞ったぬれふきんかキッチンペーパーでこして鍋に戻し、Aで味をととのえ、1を加えてあたためる。
- 6 はまぐりを入れた椀に5を注ぎ分け、木の芽を2枚ずつ入れる。