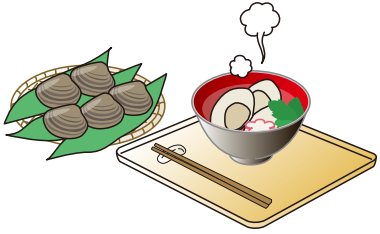
美味し♪
レシピ

「はまぐり」の、お手軽メニュー

ひな祭りに食べると良縁に恵まれるとされる、縁起の良い「**はまぐり**」。

この時期は身が太くておいしいと言われています。砂抜きも簡単なので、お手軽メニューと合わせて紹介します。



★　手順　★

砂抜き

1. はまぐりをザルに入れ、水（300ml）・塩（大さじ1/2）を入れたボウルに重ねます。
   ※海水と同じ、塩分3%目安で量を調整しましょう。
2. キッチンペーパーをかぶせ、数時間後にザル上げし、貝同士を擦りながら洗います。

調理例

- はまぐりを水から煮ていき、殻が開いたら出汁しょうゆで味付けし、お吸い物に。
- 茹でたはまぐりの身と、そのゆで汁を使って炊き込みご飯に。
- フライパンに並べて強火で焼き、殻が開いたら好みのタレをかけて。