

東信水産
お魚かんたん
レシピ

かきの雪なべ



374 Kcal (1人分) 調理時間 20分

かき

グリコーゲンをたっぷり蓄えた旬のかきは、栄養価が高く『海のミルク』と呼ばれます。しっかり下ごしらえをすれば、臭みがとれてぷりぷりに♪一段と冷え込むこの季節、かきのうまみと大根の甘みが溶け込んだ汁で芯から温まりましょう。

〈かきを選ぶときのミニ知識〉

「生食用」は、滅菌海水で2～3日殺菌したもの。
「加熱用」は、水揚げ直後のものなので、風味もうま味も「生食」より上。
火を通す料理には「加熱用」をおすすめします。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

かきの雪なべ

おいしい汁ごと召し上がれ

374 Kcal (1人分) 調理時間 20分



かき
の食感
が
魅力
です

材料 (2人分)

- かき …………… 200g (10個くらい)
- 片栗粉 (かき洗い用) …… 大1強
- 大根おろし1/2本分 …… 汁ごとで500ml
- 水菜 …………… 1/3袋
- あれば白菜 …………… 大きめ2枚
- あれば人参 …………… 3センチ

【煮汁】

- a {
- ・だし汁 …………… 500ml
 - ・うすくちしょうゆ …… 大2
 - ・塩 …………… 小1/3
- ・好みの薬味 …… 柚子胡椒・七味・
 柚子の皮のせん切りなど

作りかた

- かきに片栗粉をまぶし、5本の指でやさしくかき混ぜる
片栗粉に汚れが移ったら水洗いし
ざるに並べたつぶりの熱湯をまわしかける
- 大根は、なるべく細かくふんわりとおろす
(フードプロセッサーを使うと便利♪)
水菜、白菜は食べやすい大きさに切る
人参は輪切りにし、梅型で抜く
- 土鍋にaをわかし、大根おろしと白菜、人参を加え
再び沸いたら①のかきを加える
1～2分煮て、かきに火を通し
仕上げに水菜を加えて出来上がり
お好みの薬味を添えて、あつあつを召し上がれ
*このままでもよいし、ぼん酢につけてもよいですよ



簡単な鍋だからこそ
下ごしらえをしっかりと

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社