

貝類

しじみと梅のお吸い物

うなぎのお供に。さっぱりとした梅がうなぎの消化を助けてくれます。

調理時間

10分

(しじみの砂抜きの
時間は除く)

1人当たり

63kcal

調理方法

煮る



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- ・しじみ…………… 200g
- ・水…………… 500ml
- ・酒…………… 大さじ1
- ・梅干し…………… 2個
- ・三つ葉…………… 2本
- ・塩…………… 適宜



●作り方

- ① しじみは1%の塩水に浸し、砂抜きをする。
しっかりと殻をこすり合わせて洗う。
- ② 梅干しはつま楊枝で数カ所穴を開ける。
- ③ 鍋に水500mlと酒、梅干し、しじみを入れて
火にかけ、アクが出たらすくう。
- ④ 殻が開いたら、
塩少々で味を整える。
汁をよそい、ざく切りにした
三つ葉をのせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉