

# 干潟のごちそう（バカガイ食べ方詳細版）

## バカガイ



オレンジ色の足を舌のようにぺろっと殻から出している姿が馬鹿みだいだから“馬鹿貝”という説があります。へんてこな名前が付いた貝ですが、実はとても美味しく、関東ではむき身にしたものを青柳（あおやぎ）と呼び高値で取り引きします。

愛知県は全国有数のバカガイの生産地ですが、残念ながら知名度は高くありません。海水に入れただけでは上手に砂が抜けませんが、ちょっとしたコツで美味しく食べられます。

## バカガイのボイル（小ぶりのバカガイはゆでると様々な料理に使えます。）

<p>①たっぷりの海水に重ならない程度のバカガイを入れて暗所で数時間砂抜きする。</p>  <p>酸欠に弱いので、時間は短めに、残った砂は後で取ります。</p>	<p>②殻が軽く開く程度にゆでる</p>  <p>ゆで汁は後で使うので残しておきましょう。</p>	<p>③身を殻から外す。</p> <p>膜を裏返すと…</p>  <p>膜の中の茶色い部分に砂が残るので、④が手間なら周辺ごとつまみ取っても良いです。</p>	<p>④冷ましたゆで汁の中で、こするように良く洗う。</p>  <p>新しい水で洗ってしまうと味が抜けてしまうので注意！時々味見してジャリッとしなくなったら終了です。</p>
<p>わさび醤油でそのまま食べても美味しい。</p> 	<p>好みの野菜とオリーブオイルで煮てスペインバル風のアヒージョに。</p> 	<p>パン粉をつけて揚げるとお子様も喜ぶサクサクのフライに。</p> 	

## バカガイの刺身（大きめのバカガイは刺身が最高です。）

<p>①軍手をして、貝同士やまな板で貝殻をたたき割る。</p> 	<p>②割れた貝殻を取り除く。</p> 	<p>③殻から足を取り外す。</p> 	<p>④茶色い部分をつまみとり、砂を軽く洗い落とす。</p> 
<p>⑤さっと湯通した後、キッチンペーパーで水気を取る。</p> 	<p>わさび醤油どうぞ！</p> 	<p>補足：貝柱やヒモも食べられる。</p>	<p>スプーンなどで取れるので、足と同様に軽く湯通しする。</p>  <p>バカガイの調理に慣れたら試してみてください。</p>