

ナミガイのバター炒め



ナミガイのシャキシャキの食感はバターで炒めても楽しめます。持ち味の甘みにコクが加わり、ワインなどにもピッタリの魚介料理になります。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ナミガイ	2個
アスパラガス	1本
パプリカ	少量
塩・コショウ	各少々
バター	20g

下ごしらえ・準備

下処理してあるナミガイの水管を沸騰した湯で3~5秒湯通しして、冷水に取り、冷めたら皮をむきます。アスパラガスは斜め切りに。パプリカは細切りに。

作り方

- 1 ナミガイの水管を薄く切ります。
- 2 1と野菜をバターで炒めて、塩・コショウで味を調えます。



皮をむくときは、包丁で縦にずっと切れ込みを入れると簡単です。水管は炒めても焼いても美味でミネラルが豊富。刺身も美味しいですが、加熱してもなかなかの美味です。野菜と一緒に食べるとコリコリの歯ごたえがよいアクセントになります。