

アカガイ

【赤貝／フネガイ目フネガイ科】

旬 春

殻長 約12cm

地方名称 チガイ

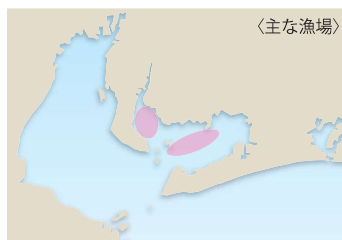


生産の状況

【生産地】 蒲郡市、西尾市
碧南市、南知多町

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・冬



料理して食べよう!

◎アカガイの刺身

材料 (4人分)
アカガイ 8個
大葉 12枚
ワサビ適量

- ①アカガイはちょうつがいの部分に包丁をあてて、ひねりながら殻を外し、身を取りだす。
- ②①をひもと身に分け、身を半分に裂いて内臓をこそげ取り、ひもと身に塩をまぶしてザルに入れて水で振り洗いし、水気を取る。
- ③器に大葉を敷き、②の身とひもを盛り付け、ワサビを添える。

◎アカガイの酢物

材料 (4人分)
アカガイ 2個
キュウリ 1本
A (酢大さじ3、
だし汁大さじ3、
砂糖大さじ1.5、
しょうゆ大さじ1)

- ①キュウリは薄切りにして塩水につけ、しんなりしたらきつく絞る。
- ②アカガイは身を開いて塩もみし、水洗いして水気を切る。
- ③①と②を器に盛、Aの合わせ酢をかける。

☆よく似た仲間

サルボウはアカガイより小型で、貝殻の筋が少ないことで
区別できます。愛知県ではチンミ、チンメと呼ばれます。
煮つけやカレーの具にするとおいしい。



サルボウ

アカニシ

【赤螺／新腹足目アッキガイ科】

旬 夏

殻長 約15cm

地方名称 ニシ、オオニシ

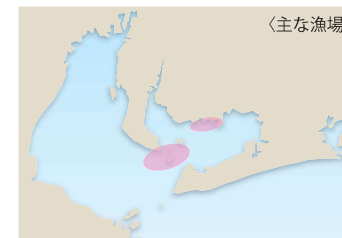


生産の状況

【生産地】 西尾市
南知多町

【漁法】 潜水、さし網

【漁期】 夏



料理して食べよう! ☆アサリの天敵は美味しく食べられます。

◎アカニシの刺身

材料 (4人分)
アカニシ 4個

- ①アカニシは貝殻を割って身を取り出し、フタと内臓を取り除く。
- ②①を塩もみして水洗いし、薄く切る。
- ③ワサビしょうゆか酢みそでいただく。
- ④②をさっと湯どおししてもよい。



◎アカニシのみそ和え

材料 (4人分)
アカニシ 4個
ワカメ適量
サヤエンドウ適量
みそ大さじ2
砂糖大さじ1
みりん少々

- ①アカニシは、殻ごとタワシなどで良く洗い、水からゆで、ふっとうしたら5分程ゆでる。
- ②ワカメはサッと湯通しして食べやすい大きさに切り、サヤエンドウもゆでしておく。
- ③①を殻から取り出し、フタを取って、食べやすい大きさに切る。内臓も食べられる。
- ④みそ、砂糖、みりんを合わせ、②と③を加えて和える。

アケガイ

【朱貝／マルスダレガイ目マルスダレガイ科】

旬 春

殻長 約8cm

地方名称 スダレガイ

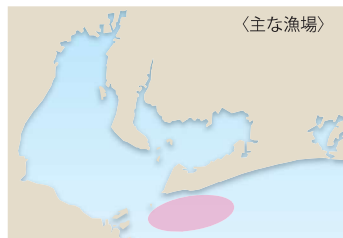


生産の状況

【生産地】 西尾市、南知多町

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆鮮やかな朱色で料理が映えます。

◎アケガイのパスタ

材料 (4人分)
アケガイ 400g
パスタ 280g
サヤエンドウ 12個
ニンニク 2片
赤トウガラシ 1本
白ワイン 100ml
バター 10g
オリーブオイル適量
パスタのゆで汁 60ml

- ①アケガイは砂出しして、殻をこすり合わせるようにしてきれいに洗う。サヤエンドウは筋を取っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニク、赤トウガラシを入れて弱火にかけ、ニンニクが色づくまで炒める。
- ③鍋でパスタをゆでる。サヤエンドウも一緒に軽くゆでる。
- ④フライパンにアケガイと白ワインを入れて、ふたをして強火にかける。
- ⑤アケガイの口が開いたら、パスタのゆで汁を加えて一煮立ちさせ、火を止めてバターを加える。
- ⑥ゆで上がったパスタとサヤエンドウを加えたら、オリーブオイルを加えてなじむまで混ぜる。



アサリ

(漁獲量日本一)

【浅蜷／マルスダレガイ目マルスダレガイ科】

旬 春

殻長 約6cm



生産の状況

☆愛知県は漁獲量全国1、2位を争うアサリの名産地

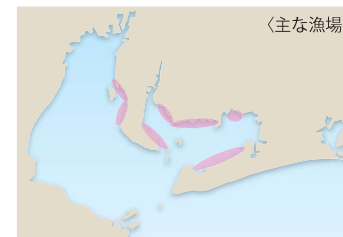
【生産地】 田原市、西尾市

常滑市、碧南市、美浜町

南知多町、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網、採貝

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう!

◎酒蒸し

材料 (4人分)
アサリ 400g
酒大さじ4
しょうゆ小さじ1
きざみネギ少々

- ①アサリは砂出しして、殻をこすり合わせるようにしてきれいに洗う。
- ②深めのフライパンか鍋にアサリを入れ、ふたをして強火にかける。
- ③アサリの口が開いたら酒を加え、煮立ったらしょうゆを加えて火を止める。
- ④器に汁ごと盛りつけ、きざみネギを散らす。



◎アサリのアホスープ

材料 (4人分)
アサリ 200g
ニンニク 2片
ベーコン 2枚
フランスパン 40g
オリーブオイル大さじ2
塩ひとつまみ
白ワイン大さじ4
水 600cc、卵 2個
パセリ適量

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクが色づくまで弱火でじっくり炒めます。
- ②ベーコン、フランスパンを加えてさらに炒め、油がなじんだらアサリ、白ワイン、水、塩を加えて貝が開くまで煮込みます。
- ③溶き卵を流し入れて、仕上げにパセリを散らします。



イワガキ【岩牡蠣／カキ目イタボガキ科】

旬 夏

殻長 約20cm

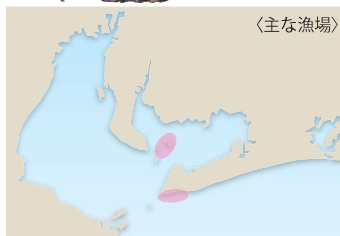


生産の状況

【生産地】 西尾市、南知多町

【漁法】 潜水

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう! ☆夏が旬のカキは大きくてうまみがたっぷり。

◎イワガキの刺身

材料
イワガキ

- ①イワガキは、ちょうつがいの方を手前にし、ふくらんだ方を下にして押さえ、右上にナイフを差し入れて、平らな殻側に付いている貝柱を切り離し、貝殻を開ける。(軍手をし、けがに注意!)
- ②ふくらんだ側の貝柱を切り離し、身を殻から取り出し、適当な大きさに切って器に盛る。
- ③レモンかスダチをしばっていただく。薬味ネギを入れたポン酢で食べるのも美味。

◎焼きガキ

材料
イワガキ
しょうゆ

- ①イワガキは、よく洗って汚れを落とし、金網の上でふくらんだ方を下にして直接焼く。
- ②殻が少し開いたら、平らな殻を外し、しょうゆをたらして香ばしく焼く。



ウチムラサキ【内紫／マルスダレガイ目マルスダレガイ科】

旬 春

殻長 約10cm

地方名称
オオアサリ
オバガイ

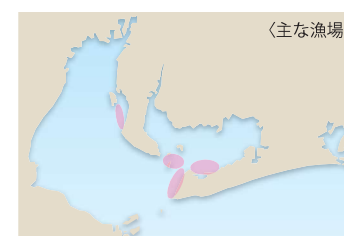
生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市

常滑市

【漁法】 潜水

【漁期】 周年



料理して食べよう!

◎焼きオオアサリ

☆しょうゆの焦げるにおいが食欲をそそります。

材料 (4人分)
オオアサリ 4個
長ネギ 1本
しょうゆ少々

- ①オオアサリは、殻と殻の間に包丁を入れ、ちょうつがいを残して半分に切り、身を取り出して水洗いする。(砂があるので良く洗う。)
- ②①を貝殻に戻し、長ネギの小口切りを乗せてグリルなどで焼く。グツグツしてきたらしょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③熱々をいただく。



◎オオアサリのフライ

材料 (4人分)
オオアサリ 4個
キャベツ適量、卵
小麦粉、パン粉
各適量

- ①殻の間に包丁を入れ、奥まで入れて身ごと切って殻を開きます。
- ②身を取り出して、水でよく洗い、砂を流します。
- ③水気を良くふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、170度の油で揚げます。
- ④水気をふいた貝殻にキャベツを敷いて、③のをせてできあがり!



クロアワビ【黒鮑／古腹足目ミミガイ科】

旬 夏

殻長 約20cm

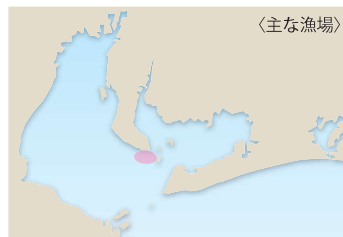


生産の状況

【生産地】 南知多町

【漁法】 潜水、採貝

【漁期】 春・夏



🍳 料理して食べよう! ☆歯ごたえが最高。放流して増やしています。

◎アワビの刺身

材料 (4人分)

アワビ 2個

塩適量

ワサビ適量

- ①アワビは塩を振り、たわしで汚れを落として水洗いし、スプーンを使って殻から身をはがし、ワタを取り、口を切り取る。
- ②①を一度水洗いし、水気をふき取る。
- ③②の縦方向に3mm幅程度に細かく切れ目を入れ、90度回転させ横方向に適当な厚さに切り分け、器に盛り、ワサビを添える。

◎アワビのバター焼き

材料 (4人分)

アワビ 4個

バター適量

塩・コショウ少々

酒大さじ2

レモン適量

- ①殻から外し下処理したアワビを5分ほど酒蒸しにする。(酒で蒸すと柔らかくなります。)
 - ②フライパンにバターを入れて火にかけ、塩・コショウした①を入れて軽く焦げ目が付くまで弱火で両面を焼く。
 - ③ワタも、塩・コショウして、バターで軽く焼く。
 - ④レモンのくし切りを添える。
- ※アワビを焼いたフライパンに裏ごししたアワビの肝、生クリーム大さじ2、バター少々、蒸し汁少々を入れて煮詰めると濃厚な肝ソースができます。

サザエ【栄螺／古腹足目サザエ科】

旬 夏

殻高 約12cm

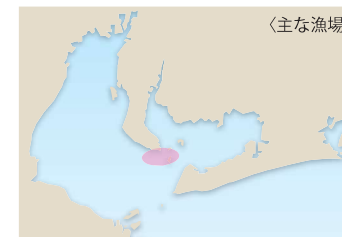


生産の状況

【生産地】 南知多町

【漁法】 小型定置網、潜水採貝

【漁期】 春・夏・秋



🍳 料理して食べよう! ☆おなじみの巻き貝は浅い岩場でとれます。

◎サザエの刺身

材料 (4人分)

サザエ 4個

ワサビ適量

- ①サザエは、フタを開けたところでナイフを差し込み、フタをはがす。
- ②殻の内側に沿って指を入れ、身を回しながら殻から取り出し、内臓とヒモを取り除く。
- ③身とヒモは塩でよくもみ、水洗いして、水気をふき取る。
- ④身を縦半分に切って口を切り取り、薄切りにする。ヒモは1cm程の長さに切る。
- ⑤④を殻に盛り付け、ワサビを添える。

◎サザエのつぼ焼き

材料 (4人分)

サザエ 4個

しょうゆ大さじ2

酒大さじ2

みりん小さじ1

- ①サザエは、サッと水洗いする。
- ②しょうゆ、酒、みりんを合わせ、タレを作る。
- ③①を焼き網にのせ、②を殻の中に入れて、強火で焼く。グツグツしてきたら火を止める。
- ④フタを取り、フォークで身を回すようにして殻から取り出す。

タイラギ

【玉珧／ウグイスガイ目ハボウキガイ科】

旬 春

殻長 約30cm

地方名称
タイラゲ
タチガイ

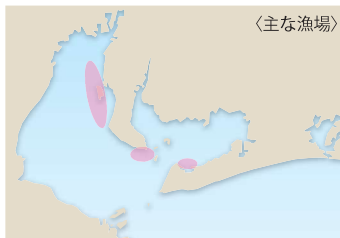


生産の状況

【生産地】 常滑市、田原市
南知多町

【漁法】 潜水

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆漁師さんが海に潜ってとってきます。

◎タイラギの刺身

材料 (4人分)

タイラギの貝柱 4個
ワサビ適量

- ①タイラギの貝柱は、水洗いして水気を切る。筋肉の方向に沿って縦に切る。
- ②ワサビじょうゆでいただく。

◎タイラギのあぶり焼き

材料 (4人分)

タイラギの貝柱 4個
塩、しょうゆ各少々

- ①タイラギの貝柱に塩少々を振り、金網の上で、焦げ目が少し付く程度にあぶる。
- ②器に盛り、しょうゆをかける。

◎タイラギの香り炒め

材料 (4人分)

タイラギの貝柱 8個
レタス 6枚、卵 1個
酒大さじ 2
塩小さじ 1/2
しょうゆ大さじ 2
食用油
粉さんしょう少々

- ①タイラギの貝柱は水洗いし、二つに切る。
- ②ボールに酒、しょうゆ、粉さんしょうを混ぜ、①を入れて30分程漬け込む。
- ③中華鍋に油を熱し、大きめにちぎったレタスに塩を振り入れてサッと炒め、皿に盛る。
- ④②の汁気を半量捨て、溶き卵を加えて混ぜる。
- ⑤中華鍋に油を熱し④を入れて手早く炒め、レタスの上に盛り付ける。

ダンベイキサゴ

【团平喜佐古／ニシキウズガイ科】

旬 春

殻長 約4cm

地方名称
ナガラミ

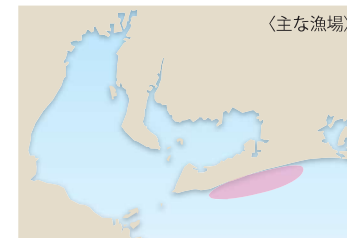


生産の状況

【生産地】 田原市、豊橋市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏



料理して食べよう!

☆砂が多いので、しっかり下処理が必要です。

下
処
理

- ①ナガラミを水からゆでる。煮立って泡が浮いてきたらOK。
- ②殻から身を取り出し、ふたと、身の先端部分に付いている内臓を取り除き、水洗いする。
- ③②の身の先端部分の背側にある砂袋をつまみ取り、良く水洗いし、砂を完全に取り除く。

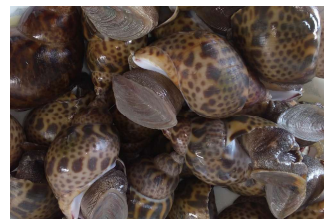
◎ナガラミのめた

材料 (4人分)

下ごしらえした
ナガラミ 60g
ワケギ 1把、みそ 80g
砂糖 40g、酢大さじ 2

- ①ワケギは水洗いして根本を切り落とし、熱湯でサッとゆでる。
- ②①の水気を軽く絞り、3～4cmの長さに切る。
- ③みそ、砂糖、酢をすり鉢ですり合わせ、ナガラミと②を入れて混ぜ合わせる。

☆小型底びき網では他にもおいしい巻貝が獲れます。



バイ

- ①バイガイは水からゆでる。ふっとうしたらざるにあけ、流水でヌメリを落とす。
 - ②①を魚と同様に煮つける。
- ※冷めても味が染みていておいしい。



バイの煮貝

ツキヒガイ

【月日貝／イタヤガイ目イタヤガイ科】

旬 春

殻長 約12cm

地方名称 ツキミガイ

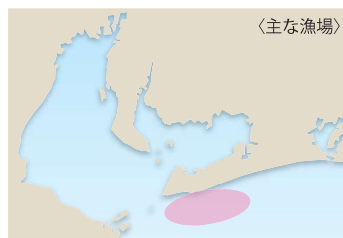


生産の状況

【生産地】 西尾市、南知多町

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年

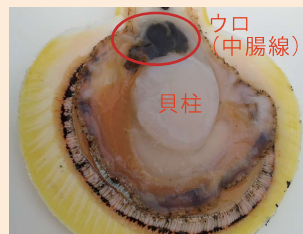


料理して食べよう！ ☆ホタテガイに近い、貝柱が大きい貝です。

◎ツキヒガイ貝柱の刺身

材料（4人分）
ツキヒガイ 4個
しょうゆ
ワサビ各適量

- ①殻のすき間にステーキナイフをさし込み、貝柱と殻を切りはなす。もう一方の殻と貝柱も切りはなす。
- ②貝柱にくっついてエラやヒモなどをつまみとる。
- ③貝柱は好みの大きさに切り、ワサビしょうゆでいただく。



◎ツキヒガイの浜焼き

材料（4人分）
ツキヒガイ 4個
料理酒
しょうゆ
ネギ各適量

- ①刺身の要領で身を殻からすべてはがし、黒いウロを取り除く。
- ②水で軽く流し、砂を落とす。
- ③深みのある方の貝殻の上に身を乗せ、グリルで加熱する。
- ④ふつふつしてきたら料理酒を垂らして少し焼き、仕上げにしょうゆ、ネギを少量かける。



ツメタガイ

【津免多貝／盤足目タマガイ科】

旬 夏

殻長 約8cm

地方名称 ウンネ



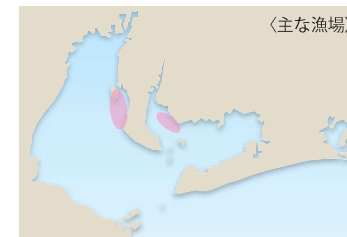
生産の状況

【生産地】 常滑市、美浜町

西尾市

【漁法】 採貝、小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう！ ☆アサリなどの貝がらに穴を開けて食べてしまう。

◎ツメタガイのみそ炊き

材料（4人分）
ツメタガイ 12個
コンニャク 1/2 枚
ニンジン 1/2 本
ゴボウ 1/2 本
みそ大さじ 2
砂糖大さじ 2、酒
しょうが
ニンニク少々
だしの素適量

- ①たっぷりの水に赤みそ大さじ 1（分量外）と水でよく洗ったツメタガイを入れ、ふっとうしたら弱火で 1～2 時間ゆで、冷めるまで放置する。
- ②冷めたら殻から身を取り出し、塩でもんで水でよく洗い、内臓を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③コンニャク、ニンジン、ゴボウを乱切りにする。
- ④鍋に②、③を入れ、材料が隠れる程度の水を入れ、弱火で煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、みそ、砂糖、酒、すりおろしたしょうがとニンニクを入れ、だしの素で味を調え、一煮立ちさせる。

◎ツメタガイの混ぜご飯

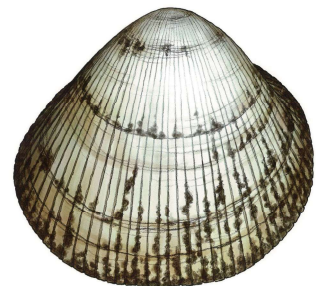
材料（4人分）
米 3 合
ツメタガイ 10 個
ニンジン 1 本
乾シイタケ 2 個
しょうゆ大さじ 3
砂糖大さじ 1

- ①水に食塩少々を入れて沸騰させ、よく洗ったツメタガイを入れる。煮え立ってから 10 分程ゆで、さめるまで放置する。
- ②殻から身を取り出し、内臓を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③乾シイタケを水で戻し、ニンジンと共に細かく切る。
- ④鍋に②、③を入れ、しょうゆ、砂糖、水大さじ 3 を加えて煮る。
- ⑤米をシイタケの戻し汁と④の煮汁を加えて炊く。
- ⑥米が炊き上がったたら、④の具を入れ、かき交ぜる。

トリガイ

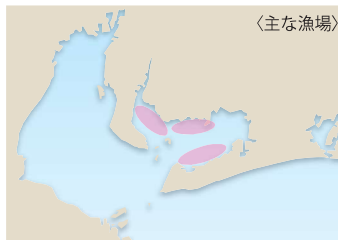
【鳥貝／マルスダレガイ目トリガイ科】

旬 春
殻長 約9cm



生産の状況

- 【生産地】 西尾市、蒲郡市
碧南市、美浜市
- 【漁法】 小型底びき網
- 【漁期】 春・冬



料理して食べよう! ☆漁師さんが話し合って毎年春の解禁日を決めています。

ゆでトリガイ

材料
トリガイ
塩適量
ワサビ適量

- ①トリガイは、貝殻をむき、身を取り出す。(トリガイの貝殻は手で簡単にむけますが、けがをしないように軍手をしましょう。)
- ②①に少し切れ目を入れ包丁で内臓をこそげ取り、約3%の塩水で洗う。
- ③鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、②を網しゃくしにひとつかみずつ入れて、15~30秒程ゆで、ザルにあげる。
※たくさんを一度に入れると、湯の温度が下がりおいしくゆでることができません。ゆですぎると硬くなります。
- ④ワサビじょうゆをつけていただく。

トリガイとワケギの酢みそ和え

材料 (4人分)
ゆでトリガイ 20個
ワケギ 1把
みそ大さじ2
砂糖大さじ1
酢大さじ1、みりん少々

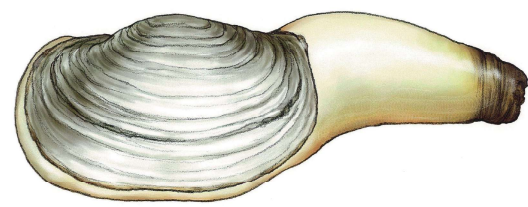
- ①ワケギはサッとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②みそ、砂糖、酢、みりんをよく混ぜ合わせ、ゆでトリガイと水気を絞った①を加えて和える。



ナミガイ

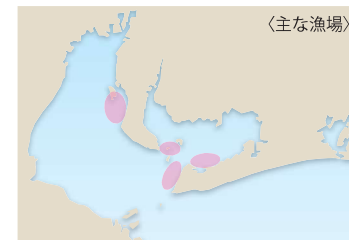
【波貝／オオノガイ目キヌマトイガイ科】

旬 春
殻長 約13cm
地方名称 シロミル



生産の状況

- 【生産地】 南知多町、田原市
- 【漁法】 潜水
- 【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆漁師さんが潜ってとります。ゆでて食べましょう。

下処理

ナミガイの水管を沸騰した湯で約10秒湯通しし、冷水に取り、冷めたら皮をむく。



ナミガイのわさび和え

材料 (4人分)
ナミガイ 4個
ミツバ適量
A (ワサビ大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、だし汁大さじ1.5)
だし汁 1カップ

- ①下処理した水管を焼き目が付く程度にあぶり、冷水に通してしめる。
- ②ミツバはサッと湯通しし、3cm程度に切る。
- ③①を短冊に切り、だし汁に約30分程度漬けておく。
- ④A、③のナミガイ、②を混ぜ合わせ、器に盛る。



ナミガイのバター炒め

材料 (4人分)
ナミガイ 4個
アスパラガス 2本
パプリカ少量
塩コショウ少々
バター 40g

- ①下処理した水管を薄く切る。
- ②野菜を一口大に切る。
- ③①と②をバターで炒めて塩・コショウで味を調える。



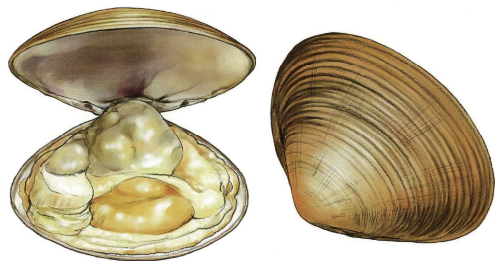
バカガイ

【馬鹿貝／マルスダレガイ目バカガイ科】

旬 春

殻長 約8cm

地方名称 アオヤギ

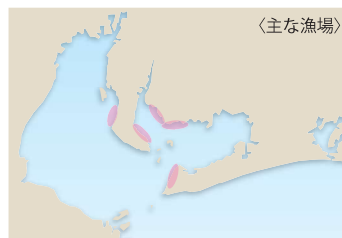


生産の状況

【生産地】 西尾市、美浜町
田原市、常滑市

【漁法】 小型底びき網、採貝

【漁期】 春・夏



料理して食べよう!

☆ちょっと砂が抜けにくいので、からを開けて下処理をしましょう。

下処理の方法は愛知県水産試験場HP「干潟のごちそう」も見てください。

◎バカガイの刺身

材料 (4人分)
バカガイ 20個
塩、ワサビ適量

- ①バカガイは、殻のすき間からナイフを差し入れ、貝柱を切って殻を開け、身を取り出す。
- ②①から足の部分をつまみ取り、薄い塩水で洗う。
(砂が付いているのでよく洗う。)
- ③湯に一つまみの塩を入れ、②をサッとゆでる。
- ④ワサビじょうゆでいただく。

◎バカガイの辛子酢みそ和え

材料 (4人分)
バカガイむき身 20個
ワケギ適量
ワカメ適量
市販のからし酢みそ 適量

- ①ワケギはさっとゆでて、3~4cmに切ります。
- ②ワカメは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③バカガイむき身とワケギ、ワカメをからし酢みそで和える。



ハマグリ

【蛤／マルスダレガイ目マルスダレガイ科】

旬 春

殻長 約8cm

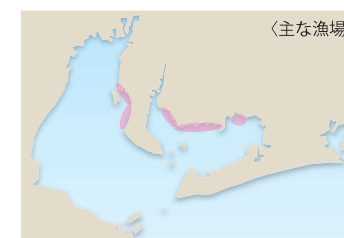


生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
常滑市

【漁法】 小型底びき網、採貝

【漁期】 春



料理して食べよう! ☆近年、資源が増えてよく獲れるように。

◎ハマグリのお吸い物 ☆昔からひな祭りには欠かせません。

材料 (4人分)
ハマグリ 8個
コンブ 5cm1枚
酒大さじ2
塩少々

- ①ハマグリは貝殻同士をこすり合わせてよく洗う。
- ②ハマグリ、コンブを水から弱火でじっくり火にかける。
- ③アクを取りながら加熱し、ふっとうしたらコンブを取り出す。
- ④ハマグリが殻が開いたら、酒を加え、塩を少量加えて味を整える。



◎焼きハマグリ

材料 (4人分)
ハマグリ 8個
料理酒大さじ4

- ①ハマグリは貝殻同士をこすり合わせてよく洗う。
- ①フライパンにハマグリと料理酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。殻が開いたら火を止める。
- ②身がついていない方の殻を取り除く。
- ③グリルにならべ、しょうゆを垂らして1~2分加熱する。

マガキ【真牡蠣／カキ目イタボガキ科】

旬 冬

殻長 約15cm

地方名称 カキ



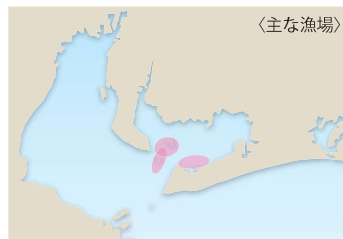
生産の状況

【生産地】 西尾市、田原市

南知多町

【漁法】 採貝、養殖

【漁期】 春・冬



〈主な漁場〉

🍳 料理して食べよう！ ☆愛知県でもカキがとれます。養殖も増えています。

◎カキ鍋

材料（4人分）

マガキ 400g

ハクサイ 1/2 個

シイタケ 4 枚

エノキダケ 1 把

長ネギ 4 本、豆腐 1 腸

シュンギク 1/2 把

だし汁、みそ各適量

- ①ハクサイはざく切り、長ネギは斜め切り、シイタケ、エノキダケは石づきを切り取り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②土鍋にだし汁とみそを適量入れて濃いめのみそ汁程度に煮立て、マガキ以外の材料を入れる。
- ③②が煮立ったらマガキを入れ、火が通ったらいただく。

酢カキは生食用と表記されているものを使いましょう

◎酢カキ

材料（4人分）

生食用マガキ 200g

ダイコン 100g

赤トウガラシ 1 本

A（しょうゆ小さじ1、

だし汁大さじ1、

酢大さじ2、あさつき適量

- ①マガキは海水程度の塩水で洗い、さらに真水で洗って水を切る。
- ②ダイコンに赤トウガラシを刺しておろし、もみじおろしを作る。
- ③Aを合わせ、ポン酢を作る。
- ④①を器に盛り、③をかけ、もみじおろしを盛りつけ、あさつきの小口切りを散らす。

ミルクイ【海松食／マルスダレガイ目バカガイ科】

旬 冬・春

殻長 約17cm

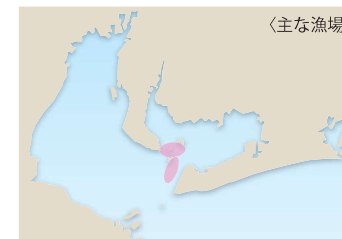
地方名称 ホンミル、ミル
ミルガイ

生産の状況

【生産地】 南知多町、田原町

【漁法】 潜水

【漁期】 周年



〈主な漁場〉

🍳 料理して食べよう！ ☆寿司ダネの定番の、とても高級な二枚貝です。

◎ミルクイの刺身

材料（4人分）

ミルクイ 4 個

ワサビ適量

- ①ミルクイは、貝むきナイフやステーキナイフで殻を開く。（軍手をつけましょう。）身を取り出し、水管、貝柱、ひもを内臓から外す。
- ②①をふつとうした湯で約 10 秒湯通しし、冷水に取り、冷めたら水管とひもの皮をむく。
- ③水管は縦に二つに割って中を洗い、水気を良く切る。適当な大きさに切って器に盛る。
- ④内臓も加熱すれば食べられる。湯通ししてワサビしょうゆやポン酢でいただく。焼いてもおいしい。



ヤマトシジミ

【大和蜆／マルスダレガイ目シジミ科】

旬 夏

殻長 約2.5cm

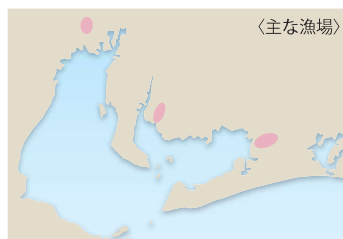
地方名称 シジミ

生産の状況

【生産地】 木曽川下流域
矢作川下流域
豊川下流域

【漁法】 採貝、小型底びき網

【漁期】 周年



〈主な漁場〉

🍳 料理して食べよう! ☆アサリは海だけどシジミは川でとれます。

◎シジミのすまし汁

材料 (4人分)

シジミ 300g

小ネギ 2～3本

酒・塩・しょうゆ各少々

- ①シジミをよく洗い、一晚砂抜きする。
- ②鍋に4カップの水と①のシジミを入れふっとうさせ、シジミの口が開いたら鍋から取り出す。
- ③②の鍋に酒、塩、しょうゆで味を付ける。
- ④お椀に②と小ネギの小口切りを入れ、③をそそぐ。

◎シジミの味噌汁

材料 (4人分)

シジミ 300g、みそ 60g

アサツキ適量、水4カップ

- ①鍋に水とコンブ、砂抜きしたシジミを入れて火にかけ、ふっとう直前にアクを取る。
- ②①にみそを溶き入れ、小口切りのアサツキを散らす。

◎シジミのかき揚げ

材料 (4人分)

シジミ 500g、ゴボウ 1/2本

ニンジン 1/2本、ミツバ適量

卵1個、薄力粉1カップ

揚げ油、酒、ダイコンおろし

おろしショウガ各適量

- ①シジミを酒蒸しにして身を取り出し、汁をこす。
- ②ゴボウはささがきにして水にさらし、ニンジンはせん切り、ミツバは4cm位に切る。
- ③溶き卵と①の汁を合わせて1カップ程の分量にし、薄力粉を入れて衣を作る。
- ④③に①と②を加えて混ぜ、170度の油で揚げる。
- ⑤揚げたてにダイコンおろしとおろしショウガを添える。