

赤貝の煮つけ



山陰地方では、おせち料理のひとつとして食べる人が多い赤貝。冬の代表的な郷土料理です。殻ごと煮つけて、ふっくら、いいお味。

<材料 つくりやすい量> 全量 517 kcal

赤貝 1kg

煮汁

かつおと昆布のだし汁 400cc (水でもよい)

濃口しょうゆ 100cc

酒 100cc

みりん 50cc

砂糖 大さじ2

<作り方>

1. 赤貝はよく洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
2. 大きめの鍋に煮汁の調味料を入れて強火にかける。煮立ったら赤貝を加え、少しずらしてふたをし煮汁が沸騰して貝まで汁が上がる程度の火加減で煮る。
3. 貝の口が開いたらふたをして火を止め、余熱で仕上げる(a)。冷めたら器に盛る。

* 赤貝の身は取れやすいので、煮るときは混ぜないようにする。
また、煮過ぎると身が固くなるので注意する。



(a) 貝の口が開いたらふたをして火を止め、余熱で仕上げる。