

セタシジミとネギのぬた

せたしじみをネギと酢みそでさっぱりいただきます。

【材 料】

(しじみの炒り煮)		(酢みそ)	
セタシジミ(殻付き)	1kg	白味噌	50g
酒	大さじ 1・1 / 3	砂糖	大さじ2
砂糖	小さじ 2	みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ 1・1 / 3	酢	大さじ1
ネギ	200g(細いもの10本)		

【作り方】

1. しじみのいり煮をつくる。

鍋に、身しじみと酒を入れ、かき混ぜながらいり煮する。
に砂糖としょうゆを加え、煮汁がなくなるまでに煮る。

2. ねぎをゆでる。

ねぎを白い根の部分と、緑の部分に切り分け、それぞれを2cmくらいに切る。根の部分が硬ければ、たて半分に切る。

沸騰した湯の中に、白い根の方を先に入れ、次に緑の部分を入れてゆでる。
ねぎをザルにあげ、冷めてから水気を十分にしぼる。

3. 酢みそをつくる。

すり鉢に白みそと砂糖、みりんを入れてよく混ぜ、酢でのばす。

4. 材料をあえる。

の身しじみと のねぎを、 の酢みそであえる。

できあがり です。