

セタシジミのみそ汁

セタシジミを使ったみそ汁です。最もポピュラーな料理法のひとつです。水から炊くことにより、セタシジミの淡泊で上品な味わいを引き出します。基本はダシを入れません、シジミの味がうすいときには昆布だしをほんの少し加えます。



調理 & 写真 井戸本純一

【材 料】	4人分
セタシジミ(砂抜き済み)	300g位
水	3カップ(600ml)
あっさりとした米味噌	適量(45g位)
(顆粒昆布だし)	必要があれば数粒)

【作り方】

シジミは米を研ぐようにすりあわせて洗う。このとき、死んでいる貝は、開いてくるので取り出す。

鍋にシジミと水を入れて煮る。乾煎りはせず、必ず水から炊くようにする。

沸騰してシジミの口が開いたら火を少し弱め、身が縮まない程度(1分位)に炊き続ける。出てきた「あく」はすくい取る。

火を止めて、1回目の味見をする。ここではダシの味見を行う。シジミのダシがよく出ている場合はへ進む。あまり出ていない場合は、昆布だしを数粒入れるとダシ味が引き立つ。ただし、入れすぎて昆布だしの味にならないよう注意する。

味噌を溶いて入れる。薄めの方がシジミの味が引き立つ。

2回目の味見をする。

沸騰直前まで火を入れて温める。

できあがり。

補足

- ・ダシを加える場合は、必ず、昆布系の物を使う。カツオ等の魚系のダシでは生臭みが出る。
- ・砂を抜いたシジミは、水を張らずに冷蔵して保存する。凍らない程度でなるべく冷たいところ(氷温室など)が適している。漁獲後すぐよりも、冷蔵してから7日目頃の方がうまみが出る。