

## セタシジミのみそ汁（乾煎り法）

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。セタシジミそのものの味わいを出すために、だしや塩を使わずにうまみを引き出すことがポイントです。乾煎りをして一手間かけた、とっておきのみそ汁です。



調理&写真 井戸本純一

【材 料】	4人分
セタシジミ(砂抜き済み)	500g(貝が多い方がコクが出る。)
水	適量(6~700ml程度)
味噌	適量(45g位)

### 【作り方】

貝の表面の汚れを取るため、貝どうしをこすりあわせ、両手でもむように洗う。水がきれいになるまで4~5回洗う。手のひらでこすり合わせると死んだ貝はカラコロ音がするので、取り除く。

貝をザルにとって水を切り、鍋に貝だけを入れ、フタをして火にかける。水は入れずに乾煎りする。貝から出た汁が吹きこぼれることがあるので注意。

貝に火がとおり、貝の口が開いたら、水を貝の上3~4cmになるまで加えて沸騰させる。

貝のエキスで汁は白濁する。沸騰したら、アクを取る。

弱火にして、味噌を溶き加える。

**できあがり**。できあがり後、翌日までおく方が味が落ち着き、美味しい。

で水のかわりに昆布のだし汁を入れ、酒、塩、薄口しょう油で味を調え、すまし汁にしても美味しい。