

セタシジミご飯

しじみご飯は、むき身にするのに手間がかかりますが、シジミのうま味をたっぷり含んだしじみご飯を一度、ご賞味ください。



調理 & 写真 井戸本純一

【材 料】	2～3人分
セタシジミ(殻付き)	400g(むき身で80～100g)
米	2合
薄口しょうゆ	大さじ2.5
酒	大さじ2.5
ショウガ	少々

【作り方】

米を研いでザルにあげ、水を切っておく。(30分程度)

セタシジミは砂抜きし、こするようにして、きれいに洗う。

セタシジミを鍋に入れ、少量の水を加え、茹でて殻から身を外す。むき身はザルにあげ、ゆで汁は残しておく。

の米と のゆで汁、分量の醤油と酒を炊飯器に入れ、水を足して、2合分の水量にあわせる。そこにシジミのむき身を入れ、通常通りに炊きあげる。

炊きあがれば、かき混ぜて15分程度蒸らす。茶碗に盛って、ショウガの千切りをかける。

できあがり です。

土鍋を使い、少し焦げ目をつけて炊くと、さらに美味しくいただけます。