



貝柱は加熱すると甘みが増し、
よりいっそう、その魅力を楽しめます。

貝柱の炊き込みご飯 アコヤ貝

材料 (4～5人分)

アコヤ貝の貝柱	A	酒……………大さじ2
…150g(3%の塩水で洗う)		しょうが(千切り)……………1片
米……………3合		出し昆布……………10cm角1枚
水……………540cc		刻み海苔……………適宜
A 薄口しょうゆ……………大さじ2		大葉(千切り)……………5枚
みりん……………大さじ1		



この魚でも代用OK! カキ、
ヒオウギ貝など貝類全般

作り方

① 貝柱は酒・塩(分量外)少々
をふっておく。米は洗って
30分おく。

② 炊飯器に A を入れて混ぜ、
①の米を入れる。出し昆布
をおき、①の貝柱を全体に
広げて炊く。

③ 炊き上がったら全体をさっ
くり混ぜ、器に盛り付け、
大葉・刻み海苔をのせる。