

冬

ヒオウギ貝と切り干し大根のあえ物



材料 (4人分)

ヒオウギ貝	大 4 個
酒	適量
切り干し大根	40 g
小松菜	1 束
<タレ>	
赤唐辛子	1 本
薄口しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
水	1/2カップ

【作り方】

- ① ヒオウギ貝を酒蒸しする。
- ② 切り干し大根は、しばらく水につけて戻し、水で軽くもみ洗いして水気をよく絞る。ヒオウギ貝は黒いところを取り除き、一口大に切っておく。
- ③ 赤唐辛子は種を取り輪切りにし、タレの調味料と水を合わせて温める。
②に加えて混ぜ、そのまま冷ます。
- ④ 小松菜は、塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を絞り、

栄養価 (1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	5.3g
脂 質	0.4g
カルシウム	147mg
塩 分	1.7g

食改さんの声

カルシウムや食物繊維の豊富な小松菜や切り干し大根に、うま味の宝庫のヒオウギ貝をプラスした美味しい和え物です。



使用している愛南産の農水産物

内海湾では、杉葉を養殖用の網カゴなどに入れて海中に吊るして、ヒオウギ貝の卵を採取します。卵から孵化した幼生は、40日ほどで殻のついた稚貝になり、1年半から2年ほどで出荷できる大きさに成長します。



ヒオウギ貝