

NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく漁師メシ！

島根県宍道湖の「しじみ」レシピ

(初回放送：2019年12月16日)

1軒目「プリップリッ 宍道湖のしじみはうま味が違う！」

料理①：しじみのみそ汁

材料 しじみ（1kg）、みそ（140g）、水（1.6L）

- 作り方**
- ① しじみは砂抜きして、よく洗っておく。
 - ② 鍋に水と①を入れて火にかけ、煮立ったらあくを取る。
 - ③ ②にみそを溶かせば、完成。



2軒目「冷凍すれば栄養アップ！洋風しじみレシピ」

料理①：しじみチャウダー

材料 冷凍しじみ（600g）、ベーコン（60g）、たまねぎ（1個）、にんじん（1本）、しめじ（1パック）、バター（20g）、小麦粉（大さじ2）、固形スープの素（2個）、牛乳（300mL）、塩、こしょう（適量）

- 作り方**
- ① 水を沸騰させた鍋に冷凍しじみを入れ、あくを取ったら、貝から離れた身をすくって、だしと身に分けておく。
 - ② フライパンでベーコン、たまねぎ、にんじんをバターで炒め、塩こしょうをふる。
 - ③ ②に小麦粉、①のだしを300mL入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ④ ③にしめじ、固形スープの素を入れて煮る。
 - ⑤ ④に①のしじみの身、牛乳を加えてひと煮立ちさせれば完成。



料理②：魚介のケチャップ煮

材料 冷凍しじみ（1kg）、たまねぎ（1/2個）、にんじん（1/2本）、
にんにく（5かけ）、すずき（1匹）、水、酒（各200mL）、とうがらし（1本）、
オリーブオイル、お好みのハーブ、塩（各適量）、砂糖（大さじ3）、
固形スープの素（2個）、ケチャップ（250g）

- 作り方**
- ① オリーブオイルをひいた鍋で、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
 - ② ①に冷凍しじみ、すずきを入れてさらに炒める。
 - ③ ②に水と酒を入れて煮込み、あくを取る。
 - ④ ③にとうがらし、お好みのハーブ、砂糖を加えて、あくを取りながら、
魚に火が通るまでふたをして煮る。
 - ⑤ ④に固形スープの素、塩、ケチャップを加えて強火で煮詰める。



料理③：しじみパスタ

材料 パスタ（適量）

- 作り方**
- ① ケチャップ煮のソースをフライパンに入れ、茹でたパスタと絡めれば完成。



3軒目「元板前のしじみがしみしみしみ〜る料理」

料理①：しじみおこわ

材料 しじみ（1.5kg）、水（2L）、昆布（適量）、もち米（6合）、酒（大さじ5）、うす口しょうゆ（大さじ2）、塩（小さじ3）、ごぼう・にんじん（各1/2本）、しょうが（適量）

- 作り方**
- ① しじみは砂抜きして、よく洗っておく。
 - ② 鍋に水と昆布を入れて沸騰させ、だしを取る。
 - ③ 昆布を取り除いた②に①を入れて、身とだしに分ける。
 - ④ ③のだしを500mL、鍋に入れ、酒、うす口しょうゆ、塩で味をととのえる。
 - ⑤ ④を冷まし、洗ったもち米にかぶるくらい入れて一晩おき、味をしみ込ませる。
 - ⑥ 刻んだごぼう、にんじんを茹でる。
 - ⑦ ④のだしに⑥を入れ、沸騰したら③のしじみの身を入れて、ひと煮立ちさせる。
 - ⑧ ⑦の火を止めたら、刻んだしょうがを入れてザルに移し、煮汁はそのままにしておく。
 - ⑨ ⑤のもち米を20分蒸す。
 - ⑩ 蒸しあがったらボールに入れ、⑧の具材を入れて混ぜ、さらに⑧の煮汁を適量加えて10分蒸す。



料理②：しじみの酒蒸し

材料 しじみ（600g）、酒（150mL）、塩（少々）

- 作り方**
- ① しじみは砂抜きして、よく洗っておく。
 - ② ①を鍋に入れて酒、塩を入れてふたをする。
 - ③ ②を時々揺すって全体に火がまわるようにし、貝が開けば完成。



料理③：しじみのすまし汁

材料 酒蒸しのだし・水（適量）、塩（少々）

- 作り方**
- ① 鍋に残った酒蒸しのだしに水を加えて沸騰させ、塩で味をととのえる。
 - ② 酒蒸しのしじみをお椀に入れ、①を注げば完成。

