

# NHK 総合 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25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を入れて火にかけて、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：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②：しじみ Pasta

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。

