

いばらきの川の幸  
おいしく食べciao!

シジミ

調理時間：約15分

## プリプリしじみの醤油漬け



ここが👍

1年で最もプリプリした夏のしじみの「身」のおいしさを味わえます。

### 材 料（おつまみとして数回分）

しじみ	30～40個	醤油	適量
日本酒	適量	おろしニンニク	少々

1. 砂抜きしたしじみを水洗いします。  
(なるべく大粒のものがお薦め。)



2. 大きめの鍋にたっぷりの水を沸騰させ湯の温度が下がらないよう数粒ずつしじみを投入します。  
(このとき写真のような「アクすくい」のようなものがあると便利です。)



3. 殻が開いたら少しだけ待って上げます。  
(火の通しすぎには注意が必要ですが、加熱の具合は、好みで調節してください。プリプリ感重視の場合は、殻が開いてから数秒あまり生っぽいののは苦手という方は20～30秒程度が目安です。また、このときの茹で汁は吸い物や味噌汁に使ってもOK。)



4. 引き上げたらすぐに冷水に浸します。  
(水は、なるべくたっぷり用意します。)



5. 身を崩さないように殻からはずします。  
(殻についた身の部分を指先で左右から優しく押してやると簡単に剥がれます。)



6. ビンなどの密閉できる容器に移し、醤油と酒を  
5 : 1 程度の割合でひたひたになる程度注ぎ、  
おろしニンニクを少々加えて優しくかき混ぜ  
冷蔵庫でしばらく寝かせます。  
1 ~ 2 時間後でも十分おいしく食べられますが、  
2・3 日おいた方が味が全体になじんで食感も  
良くなります。  
(残った漬け汁にもしじみのうま味がたっぷり  
なので、料理や吸い物に使うと GOOD !)



#### 【ひとくちメモ】

##### しじみ

瀬沼のしじみは産卵をひかえた 夏の頃に  
一番身が膨らみおいしくなります。

汁物の具としても最高ですが、「身」その  
ものおいさを味わうことは、この時期  
ならではの贅沢です。

