

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

シジミ
調理時間：約20分

涸沼ワイルドミックスピザ



ここが

涸沼のしじみとその周辺で獲れる農産物で野趣あふれるピザができました。

材 料（2人前）

しじみ	500g	ピザ生地	22cm
ピーマン	1個	ピザソース	適量
中玉トマト	1/2個	溶けるチーズ	適量
トウモロコシ	1/2本	日本酒（酒蒸し用）	適量
アスパラ	2本		

1. フライパンでしじみを酒蒸しにします。5分程度。ピザなのでワインで蒸したくなるのですが、しじみには日本酒が合います。

貝が開けばOK

(注)ワインで試してみましたが、
ノーグッド。



2. 貝から身を取ります。一つ一つやるのは面倒と思われるかもしれませんが、涸沼のしじみは大粒なので、さほど手間がかかりません。少し冷めてからだとやりやすいですね。



3. 涸沼周辺で獲れた野菜です。これは2枚分になります。

具としては少々多めですが、ワイルドに盛るにはこのくらい欲しいところです。



4. ピザ生地にピザソースを塗って、チーズを乗せてオーブンへ。250℃5分ほどでできあがり。

酒蒸しの際の煮汁を適当に振り掛けると、しじみの香りが一層引き立ちます。



- ※. 冷蔵庫を見たら蒸しだこが入っていたので、これをしじみの代わりにトッピング。蒸しだこも涸沼近くの大洗・那珂湊で有名な水産加工品のひとつ。



【ひとくちメモ】

しじみ

市販されているしじみは、ほとんど砂抜きされていますが、気になる方は真水に漬けてください。塩を振りたくなりますが、夏～秋のしじみは塩を感じて産卵してしまうかも。おいしさが逃げないように！



