

時短・簡単・楽  
レシピ

夕ご飯  
何にする?



59th  
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

# 春の貝を 待ちわびて

冬の寒さも峠を越して、  
春の貝はふっくらしてうま味が濃くなってきます。  
貝を使ったひなまつりにもぴったりなレシピをお届けします  
ハマグリは一对の貝殻がピタッと合い、  
ほかの貝殻とは合わないことから、  
一人の伴侶と末永く暮らせるようにと言う願いが込められています。  
ひなまつりにつきものですが、  
ちょっと今風の考え方ではないかもしれません?

## ハマグリ 握りずし

(2人分)

調理時間: 15分

### ●材料

- ・ハマグリ 6~8個
- ・酒 大さじ1
- ・ごはん 2杯分
- ・すし酢 (酢大さじ1 砂糖小さじ1 みりん小さじ1 塩少々、昆布茶少々)
- (市販のすし酢 大さじ1でもよい)
- ・甘辛ダレ (みりん、しょうゆ、砂糖 各小さじ1)
- ・おろしわさび (チューブわさびでもよい) 適量
- ・焼き海苔 適量
- ・ショウガの甘酢漬け 適量

### ●作り方

1. ハマグリはよく洗って鍋に入れて、酒を振り、蓋をして強火で2分熱し火を止め、そのまま5~6分置いて粗熱を取る。その後、口の開いたものから取り出し、身ははずす。残った汁は、タレに使う。
2. すし酢の材料を合わせてよく混ぜ、炊きたてのごはんに加えてざっくり混ぜ、冷ます。
3. 1. の煮汁の入った鍋に甘辛ダレの材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、とろみがつくまで弱火で煮詰め (3~4分)、火を止める。
4. 2. を一口大に握り、好みでわさびをのせ、1. のハマグリをのせ、残ったタレを塗って細く切った海苔で巻く。
5. 皿に盛って、ショウガの甘酢漬けを添える。

