



お手軽＆簡単！湘南はまぐりレシピ！



○下拵え～湘南はまぐりの焼き蛤

湘南はまぐりは、藤沢地先の貝桁びき網漁で漁獲し、朝市では、一日砂抜きしたものを直売しておりますので、基本的に塩抜きは不要です。はまぐりの蓋を開けるには、皿にのせて電子レンジで2分加熱します。蓋が開いたら、貝の中の水分（活着ている貝は海水を含み塩気が強いため）は捨てて、身が付いてない貝の片面をはずして、酒やめんつゆを適量足して、オーブンかグリルで焼きましょう。

七輪やガスコンロなら網焼きで、貝が開いたら貝の中の水分を捨て、上蓋に付いた身の貝柱を切って、めんつゆ等を足して、汁が沸騰するまで焼きます。

○砂抜方法：活はまぐりは一日砂抜きしてあります。更に砂抜きする場合は、3%濃度の食塩水（水 1Lに塩大さじ 3）をボールに入れ、ざる等で底から浮かせて活はまぐりを入れ半日活かします。（暑い時期は冷蔵庫内で）

○保存方法：活はまぐりはジップロック等で密封して、冷凍保存できます。冷凍保存した物を解凍すると、自然と蓋が開くので、調理の際に使いやすいです！

○湘南はまぐりの酒蒸し

ガスコンロでもIHでも簡単！鍋やフライパンに蛤をのせ、酒を1cmほどはって、蓋をしてはまぐりの蓋が開くまでは強火で、蓋が開いたら弱火で蒸します。

○湘南はまぐりのお吸物

鍋に、はまぐりの数（お椀の数）の適量の水を入れて火にかけます。はまぐりを入れ、蓋が開いたら弱火にして、針生姜を加えて、塩と醤油を少々加えて味を調えます。お椀によそい、三つ葉と針生姜を加えて完成。

○湘南はまぐりの炊込みご飯

お吸物の要領ではまぐりを茹でて、身を取り出します。茹で汁は冷まして、めんつゆか醤油少々を加えます。米の量と茹で汁を合わせ、はまぐりの身と千切り生姜を加えて、炊込みます。炊き上がったら、柚子や三つ葉をのせて完成。

