



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

はまぐり汁 春の食卓に♪桃の節句に♪心と体を癒す椀



カロリー
36 kcal
(1人分)

調理
時間
約**15分**

はまぐりの砂抜き
時間を除く

材 料

(4人分)

はまぐり……………12個
大根……………1cm
人参……………1cm
三つ葉……………8本

だし汁……………600cc
柚子の皮……………少々

<A>

薄口しょうゆ…大さじ2
みりん……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ

作り方

1

はまぐりは2～3%の塩水(塩は分量外)に浸けて砂抜きして、ザルにあげて流水でこすり洗う。



2

大根と人参は2～3mm厚の輪切りにして桜型で抜く。三つ葉は2～3本を一緒にして軽く結ぶ。



3

2の大根と人参を下茹でする。



4

鍋にだし汁と1のはまぐりを入れて煮立て、貝が開きだしたら大根と人参を入れて煮る。



5

貝が全部開いたら<A>を加えて2分煮て火を止める。



6

器に盛って三つ葉と柚子の皮をあしらう。

ワンポイントアドバイス

- はまぐりはぬめりが強いので、流水でよくこすり洗いしてくださいね。また、火は通しすぎないのがコツです。
- 良い風味が出るので、野菜類の具材は煮込まず、別茹でにしたものを後から加えます。

栄養価

はまぐりには、アミノ酸や有機酸類の旨み成分が豊富に含まれています。汁ものなら、それらの栄養をできるだけ逃がさず頂けます。ビタミンB群や鉄分が非常に多く、貧血予防の効果을期待できます。またタウリンが豊富なので、高脂血しょうが気になる方にもおすすめです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。