



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

## さざえのつぼ焼き

案外かんたん&とっても美味な、王道のさざえ料理です。



カロリー  
102kcal  
(1個分)

調理  
時間  
約12分

1の時間を除く

### 材 料 (6個分) <A>

|                 |    |               |
|-----------------|----|---------------|
| さざえ             | 6個 | しょうゆ 大さじ1と1/2 |
| 三つ葉             | 適量 | みりん 小さじ2      |
| (飾り用なので、なくても良い) |    | 酒 小さじ1        |

### 作り方

1

さざえはタワシで殻をよくこすり洗い、蓋を下にして20～30分間置いておく。



2

コンロに焼き網を置き、さざえを並べて中火で焼く。焼き具合を見ながら位置を変えます。



3

さざえの中の水分を2～3分煮たてたら、混ぜ合わせた<A>を垂らして入れる。



4

そのまま90秒焼いたら火を止め、お好みで刻んだ三つ葉を上に乗らす。

### 栄養価

- さざえにはビタミン類が豊富に含まれ、目や肌に良い成分たっぷりです。タウリンを非常に多く含むので、糖尿病、高血圧が気になる方におすすめです。
- 血圧が高い方は、調味料を控え目にするのが良いですが、つぼ焼きはさざえの旨みをしっかり閉じ込めるので、薄味でも十分美味しく味わえますよ♪

### ワンポイントアドバイス

- 1個100～120g位のさざえを使用した作り方です。さざえの大きさによって、焼き時間や味付けを調節して下さい。
- 焼いている途中でまれにフタが飛ぶことがあるので注意してください。1で下に向けて置いておくのは時間がない場合省いても良いですが、こうすることでフタが飛ぶのをだいぶ防げます。



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。