

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

シジミ
調理時間：約35分
(炊飯時間等は除く)

疲労回復☆しじみごはん (冷凍のひぬまやまとしじみを使ったしじみごはんのお弁当)



ここが👍

疲労回復に良いとされているオルニチンを高めるため冷凍シジミを使用しました。
しじみのエキスがたっぷりの煮汁を使ってご飯を炊きました。

材 料 (4人前)

白米	3合	味つけ	酒	大さじ1
冷凍やまとしじみ	500g		しょうゆ(うすくち)	大さじ1
みょうが	1個		しょうが	少々
きざみのり	適量		砂糖	小さじ1/2
白ごま	適量		みりん	小さじ1

1. なべに冷凍シジミを入れます。水をしじみがかぶるくらい入れ、強火にかけ沸騰させます。
2. 沸騰したらあくをとります。
3. 沸騰しつつ、しじみが開き、身がだいたいとれてきたら、火を止め、ざるでしじみと汁に分けます。
4. しじみの汁を100mlとり分けておく。残った汁を冷まして白米を炊く水に加え、ご飯を炊きます。
5. しじみの殻と身を分けます。

6. しじみの身をなべに入れ、先ほど分けておいた汁 100ml と味つけ、スライスしたみょうがを加えて汁気がなくなり味がしっかりつくまで中火で煮ます。
7. 炊いた白米に煮たしじみを入れ、よく混ぜます。
8. お弁当箱に7をつめて、真ん中にきざみのりをのせ、白ごまを軽く全体にふりかけたら完成。

【メニューの工夫】

しじみの味付けは濃いめに、白米はあまり味をつけずに、しじみご飯だけ食べても、おかずと一緒に美味しく食べていただけるようにしました。

刻みのりと白ごまで味をまとめました。

冷凍のシジミを使うことで砂抜きの時間を短縮しました。

あくをとってから少し沸騰を続けると身が離れやすくなります。

しじみの煮汁を炊飯に使うことで、しじみのうまみと栄養を余すこと無く使いました。

※ このレシピは、第 38 回全国高等学校総合文化祭「いばらき総文 2014」の「ふれあちやんランチコンテスト」の「主食」の部で最優秀賞を受賞した娘の作品です。

【ひとくちメモ】

ヤマトシジミ

茨城では主に潤沼と潤沼川で漁獲される汽水性のしじみです。旬は6月から7月で、身が大きく卵と白子を持っています。この時期のシジミを買って砂抜きし冷凍しておくとう便利です。

