

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

シジミ

調理時間：約60分

涸沼の漁師直伝!やまとしじみの天ぷら



ここが👍

直売所で売っている大粒のしじみを使って天ぷらを作りました。
しじみのエキスがたっぷりの煮汁で粉を溶き天ぷらを揚げました。

材 料（4人前）

ヤマトシジミ	1kg	抹茶塩	食卓塩	適量
大葉	5～6枚		抹茶	塩と同程度
天ぷら粉	120g			
サラダ油	適量			
ごま油	適量			

1. ヤマトシジミは砂を抜いて水で洗います。
(天ぷらを作りやすい大粒の物は、涸沼周辺などの直売所で購入できます。)



2. 大きめの鍋でお湯を沸騰させシジミを入れ、強火で煮ます。
再び沸騰したら、中火にしてぐらぐら煮立て続け、殻と身を外します。



3. さいばしを使ってかき混ぜると身が外しやすくなります。

煮ながら時々あく取りをします。

煮ている時に浮き上がったシジミは天かすと
りなどですくいます。

煮汁が十分に白濁してきたら火を止めます。



4. 金ザルとボールを使って煮汁をこし、残ったシジミの身を殻から外します。

5. 外したシジミの身はペーパータオルなどにのせて水分を取っておきます。

煮汁はさましてから使います（余った煮汁は旨味と栄養があるので、冷蔵庫で保管しておけば料理のだし汁として使えます。）。



6. 天ぷら粉に冷やした煮汁を適量入れ、かき混ぜてころもを作ります。

7. ころもにシジミの身と大葉を入れて混ぜます。



8. サラダ油にごま油を混ぜ、180℃に熱します。

そこへ大きめのスプーンかお玉ですくい取った材料を落とし、きつね色になるまで揚げます。

抹茶塩で食べるのがおすすめです。

