

# ～ひやま産「あおやぎ貝」を

## 使ったメニューのご提案～

あおやぎは茹ですぎると硬くなりますので注意してね！

<レシピ提供者>

ひやま漁業協同組合女性部部長 古館 丸子さん



### あおやぎの酢味噌和え

●材料／4人分

あおやぎ	8個	酢	大さじ1
ワカメ	適量	味噌	大さじ1
長ねぎ	しらがねぎにしておきます	砂糖	大さじ1/2

●つくり方

- ① 貝は熱湯に入れて口が開いたらすぐに取り出し、殻から取り出します。
- ② 中腸腺(ウロなど)はきれいに取り除きます。
- ③ ②の貝を食べやすい大きさにカットし水気をペーパータオルで切っておきます。
- ④ 貝・わかめ・ねぎを酢味噌で和えます。

これからの季節は酢の物！



### あおやぎのカルパッチョ風

●材料／4人分

あおやぎ	12個	オリーブオイル	大さじ2
水菜	1束	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	小1個	酢	大さじ1
		塩・こしょう	少々

●つくり方

- ① 貝は熱湯に入れて口が開いたらすぐに取り出し、殻から取り出します。
- ② 中腸腺(ウロなど)はきれいに取り除きます。
- ③ ②の貝を食べやすい大きさにカットします。
- ④ 水菜は4～5cmに切り、水に漬けてパリッとさせておきます。
- ⑤ 玉ねぎは薄くスライスし水にさらしておきます。
- ⑥ 水切りした野菜を皿に盛り、貝をのせてドレッシングをかけて出来上がり！

パプリカなど彩りの良い野菜を加えてもGOOD！！



### あおやぎとアスパラのパスタ

●材料／4人分

あおやぎ	20個	オリーブオイル	少々
アスパラ	8本	塩・こしょう	少々
スパゲッティ	400g	バター	少々
	(細麺1.6mm)	醤油	少々

●つくり方

- ① 貝は熱湯に入れて口が開いたらすぐに取り出し、殻から取り出します。
- ② 中腸腺(ウロなど)はきれいに取り除きます。
- ③ ②の貝を食べやすい大きさにカットします。
- ④ アスパラは斜めに4～5cmの長さに切って、フライパンにオリーブオイルをしき、中火で炒めて塩こしょうを振ります。
- ⑤ そこへ③の貝を入れ醤油とバターで香り付けし、あらかじめ茹でておいたパスタとからめ、皿に盛り付けて出来上がり！

初夏らしいメニューです！