

カキの味噌鍋

材 料 (4人分)

- | | |
|-----------------|---|
| •カキ ……………400g | •長ネギ ……………1本 |
| •豚バラ肉 ……………150g | •シイタケ ……………4枚 |
| •キムチ ……………150g | (A) |
| •大根 ……………1/4本 | 〔•ダシ汁 ……………5カップ
•味噌・醤油 ……各大さじ2
•塩 ……………少々 |
| •モヤシ ……………1袋 | |
| •豆腐 ……………1丁 | |

作 り 方

- ① 大根は半月切り、モヤシ、豆腐、長ネギ、シイタケ、豚バラ肉は適当な大きさに切る。
- ② カキは塩水で洗い、沸騰したお湯で軽く茹でてそのまま冷ましておき、冷めたらザルにあげる。(A)を鍋に入れ、中火で煮立てる。
- ③ ①とキムチを入れ煮込む。
- ④ 食べる前に、カキを入れ、サッと煮る。

プロが教える魚情報！

海のミルクと言われるカキを貝からむいて、きれいに洗っても、ひだの中に隠れた汚れや貝殻クズなどが残ってしまうことがあります。そんなときには大根おろしを使いましょう。大根おろしでカキを揉むようにかき混ぜてから水洗いすれば汚れを落とすことができます。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会