

# シジミのおこわ

## 材料 (4人分)

冷凍シジミ(特大殻付き)・・・ 300 g  
 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml  
 もち米・・・・・・・・・・・・ 2合  
 塩・・・・・・・・・・・・・・ 3.5 g  
 日本酒・・・・・・・・・・・・ 100ml  
 ◆添え野菜  
 ニンジン(型抜き)・・・・・・ 4枚  
 キヌサヤ・・・・・・・・・・・・ 4枚  
 水・・・・・・・・・・・・・・ 200ml  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

## 作り方

- ① もち米は洗米し、水に3～4時間浸水し、ざるにあげる。
- ② 鍋に水とシジミを入れて、シジミの殻が開くまで煮て、だし汁をつくる。
- ③ ②のシジミは殻から外す。だし汁は一度こして塩と日本酒を加える。
- ④ 蒸し器にお湯を沸かし、沸騰したら蒸し布に①を包み20～25分蒸す。
- ⑤ ④のもち米を③のだし汁に2～3分浸して味をしみこませる。
- ⑥ ⑤のだしを吸ったもち米をまた蒸し布に包んでさらに20～25分蒸す。
- ⑦ ニンジンは3mm厚さの輪切りにし、好みの型で飾りニンジンをつくる。
- ⑧ キヌサヤは筋を取り除いておく。鍋に水と砂糖を入れて沸かし、ニンジンとキヌサヤをそれぞれさっとゆでて飾り切りにする。
- ⑨ ⑥のおこわを盛り付けて、②のシジミの身とニンジン、キヌサヤを飾る。



・シジミの濃厚なエキスをもち米に吸わせて、蒸し器で好みの硬さに蒸かすとおいしく仕上がります。

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー 303 Kcal	タンパク質 5.5 g	鉄 分 0.6mg
カルシウム 20mg	塩 分 0.9 g	

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー 4 Kcal	タンパク質 0.2 g	鉄 分 0.2mg
カルシウム 13mg	塩 分 0.8 g	



# シジミのうしお汁

## 材料 (4人分)

冷凍シジミ(特大殻付き)・・・ 200 g  
 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 600ml  
 昆布・・・・・・・・・・・・・・ 2 g  
 塩・・・・・・・・・・・・・・ 3.5 g  
 小ネギ・・・・・・・・・・・・・・ 8 g

## 作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れてだしをとっておく。
- ② だし汁とシジミを加えて、シジミの殻が開くまで煮る。
- ③ 塩を加えてさっと煮たら火を止める。
- ④ 器に盛り付けて、小口切りにした小ネギを添える。

・長く煮ると身が縮むため、煮すぎないのがポイントです。  
 ・昆布とシジミの塩味も考慮し、塩分計で0.6～0.7%がお勧めです。