



藤沢の海の旨味たっぷり！湘南はまぐりレシピ



漁師が選んだ、本当においしい魚
PRIDE FISH

「湘南はまぐり」は藤沢の海で育った天然物！綺麗な海と砂浜が大きくて旨味たっぷりの立派なはまぐりを育みました！かながわブランド、Pridefish、藤沢特産品にも認定されている逸品！砂抜きしてあるので砂抜きは不要。冷蔵で買ったその日か、翌日にお召し上がり下さい。ラップ等で密封して、冷凍保存もできます!!!

●一押しお吸物 旨味★最高!!!

鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけます。

はまぐりを入れ蓋が開いたら（開かない場合は、ナイフ等を差し込み開けます）弱火に。ハマグリから旨味が出るので、味付けは色味程度に醤油少々のみで。お椀によそい三つ葉を浮かべ、最高の味わいを堪能できます！

*グツグツ沸騰（固くなる）させないのが鉄則！沸騰手前で弱火にしましょう！



●焼き蛤&蒸し焼き

七輪やガスコンロならそのまま網焼きで焼き蛤！ハマグリをアルミホイルに包んで焼くと蒸し焼きで、旨味を逃がさずおいしく仕上がります。



●酒蒸し 鍋やフライパンに蛤をのせ、酒を1cmほどはって、蓋をします。はまぐりの蓋が開くまで中火で（開かない時はナイフ等で）、蓋が開いたら弱火で蒸します。
*蒸し汁も旨味たっぷり！乾麺を加え蛤ラーメンやご飯・バター・チーズを加えたりソットも美味!!

●ワイン蒸しパスタ 上記、酒の代わりに白ワインで酒蒸しでも◎。ニンニクを炒め、鷹の爪、薄切りパプリカを加えて、白ワイン仕立ての酒蒸しのハマグリの旨味で「ハマグリパスタ」もお薦め!

●炊込みご飯 お吸物の要領ではまぐりを茹でて身を取り出します。茹で汁は冷まして、めんつゆか醤油少々を加えて米の量と合わせ、具材を加えて炊込みます。炊き上がったら、ハマグリと柚子や三つ葉等をのせて完成。

