

2019

こころと
からだに贈る
魚のおはなし

1月

意外に美味しい お父さんの磯辺焼き

お父さんと一緒に食事することが少なくなった。

最近仕事が忙しいらしい。

それでも週末は、料理をつくってくれる。

料理上手とは言えないが

お父さんの料理は、独創的で面白い。

失敗することも多いけど、そのひとときが嬉しい。

1月の旬はノリ

県内の主な
養殖場

●仙台湾

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日

殻付きカキの
磯辺焼きをつくる



材料(2人分)

殻付きカキ(中)	2個	アルミホイル (またはクッキングペーパー)
焼きのり	カキに乗る量	
バター	10g	※カキの代わりに ホタテを使っても美味。
料理酒	大さじ1	

① 下処理 1



殻を開けたカキに、焼きのりを乗せる。

③ 蒸し焼きに



フライパンに並べて1カップの水をフライパンに注ぎ、5分強火で蒸し焼きにする。

② 下処理 2



焼きのりの上にバターを乗せて、料理酒を振りかける。

④ 出来上がり



磯辺焼きの残りで、のりとカキの和風ドリア

グラタン皿などにご飯を敷き、麵つゆと豆乳を合わせたものを全体にかける。磯辺焼きで残った殻付きカキを蒸して取り出した身を並べ、焼きのりをちぎり、ご飯が隠れる程度に乗せる。

溶けるチーズをたっぷり乗せてオーブントースター等でチーズが溶けるまで焼く。

かつお節と小ねぎを散らして出来上がり。

材料(2人分)

ご飯	茶碗1杯分	殻付きカキ	3個	小ねぎ	1つまみ
焼きのりをちぎったもの		溶けるチーズ	1枚分	麵つゆ	大さじ1
ご飯が隠れるくらい		かつお節	1つまみ	豆乳	大さじ4

