

魚料理の基本

いりこしじみのだしの取り方

調理時間
10分

用途に応じて、**濾してから**使用したり、
そのまま**汁物等**をお作りください。

(下処理の
時間除く)



東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2人分)



いりこ	10g
しじみ	200g
水	500cc
酒	大さじ1

下処理

- ・いりこは頭と内臓をとる。
(大きいものは縦に割くと良い。)
- ・しじみを1%の塩水に浸し
砂抜きをする。



※通常は常温の真水で砂抜きを行うのが一般的ですが、
1%の塩水を使用すると旨味が出やすくなります。

作り方

1. 鍋に水と酒大さじ1を入れ、下処理したいりこ、
砂抜きしたしじみを入れ火にかける。
2. あくをこまめに取り、5分ほど煮る。
(あまり煮立たせないように、火を加減する。)
3. お好みで濾して、様々な料理にご活用下さい。



いりこしじみのだしの取り方

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 料理人 山口 和彦

