

トリガイとワケギの酢味噌和え



トリガイの甘みと酢味噌はとても相性が良く、ワケギもまた好相性の食材です。特に春はどちらも旬なので、ひときわおいしく味わえることでしょう。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ゆでたトリガイ 10個
ワケギ 1/2把
大葉 適量

【酢味噌】

味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
みりん 小さじ1/2

下ごしらえ・準備

ゆでたトリガイを用意します。

作り方

- 1 ワケギはサッとゆでて、4～5cmに切り、水気を絞ります。
- 2 【酢味噌】の調味料をよく混ぜ合わせます。
- 3 1と2で和えておき、トリガイを加えたらさっと混ぜて器に盛ってできあがり！



一般的には身（正確には足の部分）を開いた形で販売されています。選ぶポイントは厚み。食感や甘みが楽しめます。乱暴に扱うと、せっかくの貝の色がはがれていくので、さっと和えてテーブルへ。

アサリほどではありませんが、血液を作るのを助ける鉄分やビタミンB12が豊富です。