

ナミガイのわさび和え



ナミガイのシャキシャキの食感とクセのない甘みに、ワサビの風味を効かせたひと品。ナミガイの下ごしらえの方法を覚えると、オリジナルのレシピが広がることでしょう。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ナミガイ	2個
みつ葉	適量
【A】	
ワサビ	適量
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ1

下ごしらえ・準備

ナミガイの水管を沸騰した湯で約3～5秒湯通しして、冷水に取り、冷めたら皮をむきます。

作り方

- 1 フライパンで水管に焼き目をつけ、短冊に切ります。
- 2 みつ葉はサッと湯通しして、3cm位に切り水気を絞ります。
- 3 【A】をよく混ぜ合わせ、1と2を和えます。
- 3 器に盛ってできあがり。ワサビの風味は時間が経つと消えるので、食べる直前に和えましょう。



皮をむくときは、包丁で縦にすっと切れ込みを入れると簡単です。水管は炒めても焼いても美味しくミネラルが豊富。刺身でいただくとコリコリの歯ごたえに次いで磯の香りがします。刺身で食べるのが一番美味と、グルメたちの間ではコアなファンも。わさび和えは刺身のアレンジです。