

アオヤギの辛子酢味噌和え



寿司ネタで知られるアオヤギですが、酢味噌にもよく合います。辛子を利かせた大人の味は、お酒の肴に喜ばれることでしょう。ワケギをほかの葉物に替えたり、辛子酢味噌をごま味噌に替えたりと、アレンジの利くひと品です。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

アオヤギ	10個
ワケギ	適量
ワカメ	適量
市販の辛子酢味噌	適量

下ごしらえ・準備

むき身のアオヤギを用意します。

作り方

- 1 ワケギはさっとゆでて、3~4cmに切ります。
- 2 ワカメは水でもどし、食べやすい大きさに切ります。
- 3 アオヤギとワケギ、ワカメを辛子酢味噌で和えます。



アオヤギの標準和名はバカガイ。アサリより大きめの二枚貝ですが、貝殻は薄くてこわれやすいのでむき身で流通し、「アオヤギ」と呼ばれています。潮干狩りでアサリに混じってバカガイが取れることも。貝から調理する場合は、砂が多いので、良く洗うことがポイントです。