

シャコのさっと煮



ゆでたシャコをめんつゆでさっと煮るだけの簡単レシピですが、塩ゆでしたものは塩辛くなるので、塩は入れずにシャコをゆでます。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

活けシャコ 6尾
長ネギ 適量
めんつゆ 適量

※シャコはゆでたむき身も売っています。

下ごしらえ・準備

活きたシャコをゆでて、頭と胴体のふちをハサミで切り落として、殻をむきます。長ネギは大きく斜め切りに。

作り方

- 1 長ネギは軽く焼いて香ばしさを出します。
- 2 めんつゆにシャコと1を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めます。



ゆでシャコは生きているものを塩ゆでするのが鉄則。活きのいいのはパンチ力があるので気をつけて。殻をむくときは足の付け根に沿ってハサミで切ります。小さいですが、腕にもしっかり身が詰まっていて美味なので忘れずに。また、5月～7月頃まではメスはお腹に卵を抱えますが、これがとっても美味しい！

カルシウムやビタミンAなどはエビよりも多いだそうです。また、赤血球の形成を助けるビタミンB12が豊富です。

ゆでて売っているシャコでもお試しください。