

シャコの塩ゆで



ゆでて殻をむいてあるシャコはスーパーなどでも見かけますが、ゆでたての美味しさは格別です！生きたものを手に入れましょう。

🕒 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
塩 小さじ1/2

下ごしらえ・準備

生きたシャコを用意したらさっと洗います。食べる際にはキッチンバサミを使います。

作り方

- 1 たっぷりの湯に塩を入れ、沸騰したらシャコを入れます。再び沸騰してから5分ほどゆでます。
- 2 器に盛り、頭と胴体の両端をハサミで切り落とし、殻をむいていただきます。



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。山盛りに茹でて食べて、貧血予防しましょう。