

# ナミガイ

【波貝／オオノガイ目キヌマトイガイ科】

旬 春

殻長 約13cm

地方名称 シロミル(知多)



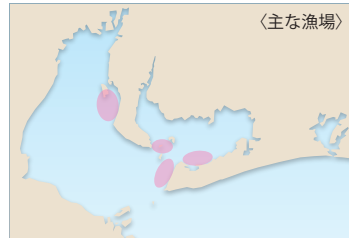
## 生産の状況

【生産量】 H28年:396t(県水産課調べ)

【主な生産地】 南知多町、田原市

【主な漁法】 潜水

【漁期】 春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

下処理

ナミガイの水管を沸騰した湯で約10秒湯通しし、冷水に取り、冷めたら皮をむく。



### 甘みと歯ごたえ

#### ◎ナミガイのバター炒め

材料(4人分)  
ナミガイ4個、  
アスパラガス2本、パプリカ少量、  
塩・コショウ各少々、  
バター40g

- ①ナミガイの水管を薄く切ります。
- ②①と野菜をバターで炒めて、塩・コショウで味を調えます。



#### ◎ナミガイのわさび和え

材料(4人分)  
ナミガイ4個、三つ葉適量、  
調味液(ワサビ大さじ1/2、  
薄口しょうゆ大さじ1、  
だし汁大さじ1.5)、  
だし汁1カップ

- ①下処理した水管を焼き目が付く程度にあぶり、冷水に通してしめる。
- ②三つ葉はサッと湯通しし、3cm程度に切る。
- ③①を短冊に切り、だし汁に約30分程度漬けておく。
- ④調味液、③のナミガイ、②を混ぜ合わせ、器に盛る。(ワサビの風味が消えるので、食べる直前に合わせる。)



ナミガイは、下処理したものをそのまま刺身やカレーフライ、炊込みご飯、みそ焼き、佃煮などで美味しく食べられます。ナトリウム、カリウム、マグネシウム、リンなどミネラルが豊富です。炊込みご飯は、生のナミガイの内臓も1cm角に切って炊き込み、貝殻以外は全部利用できます。