

海の幸

穴水湾で育った

穏やかな

能登かき



JF JF いしかわ 穴水支所

かき飯

材 料 米3カップ 生かき(むき身) 200g
ゴボウ 1/2 大根 適宜

調味料 昆布だし3カップ 酒 大さじ3
塩 小さじ1/2 醤油 大さじ2/3

作り方

- ①生かきは大根おろしまたは塩で軽くもみ、さらに水洗いしてからザルにあげておく。
- ②ゴボウは笹がきに切る。
- ③小さめの鍋に調味料を入れ、生かきを入れる。中火で二分ほど煮立て、身がふくらんできたらザルにこして煮汁をとっておく。
- ④煮汁に水を加えてカップ3と1/2の水加減にして、②のゴボウを入れてご飯を炊く。
- ⑤炊きあがったら、③のかきを炊飯器に加えて、約1分間蒸らす。

能登風かき飯の出来あがりです!



かきのソテー

材 料 生かき(むき身) 1パック
小麦粉 オリーブオイル 適宜

調味料 塩 こしょう 適宜

作り方

- ①生かきは大根おろしまたは塩で軽くもみ、さらに水洗いしてからザルにあげておく。
- ②かきに塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを大さじ1ひいて、中火で両面を焼く。

かきフライよりもお手軽な調理方法です!



焼かき

材 料 殻付かき

作り方

- ①熱した網に殻の平らな面を上にして並べ、中火でじっくり焼く。
- ②殻が少し開いたら、カキナイフを差し込み、貝柱を切り放して殻をはずす。(※軍手をはめると安全です)

かきの酒蒸し

材 料 殻付かき 日本酒



作り方

- ①蓋付のフライパンや土鍋に殻の平らな面を上にして並べる。
- ②日本酒をカップ1杯振りかけ蓋をして火にかける。
- ③沸騰してから5~10分加熱を続ける。
- ④殻が少し開くまで蒸し、汁がこぼれないように殻を開ける。(※軍手をはめると安全です)

重ねて入れても大丈夫!

日本酒のかわりに白ワインを使ってもおいしいです!

