

茶 漬 け



材 料

シャコガイ・・・1個 三つ葉・・・適量
 ごま・・・適量 わさび・・・適量
 ご飯・・・適量
 だし汁（塩、酒、薄口醤油・・・適量）

<作り方>

ご飯を茶碗の1/3ほど入れ、ごま、三つ葉を入れ、わさび醤油に漬けていたシャコガイをのせる。食べる直前にだし汁を入れる。

和風カルパッチョ



材 料（2人分）

シャコガイ・・・1個（約17cm） 玉ねぎ・・・1/2個
 シークァーサー・・・5個 オレンジ・・・1/2個
 長ネギ、胡瓜、人参・・・1/4本
 調味料：オリーブオイル・・・大さじ2
 塩、こしょう、マヨネーズ・・・少々
 シークァーサー・・・大さじ1

<作り方>

シャコガイは隠し包丁を入れてからそぎ切りにしておく。

ソース：玉ねぎ1/2をおろし、シークァーサー・オレンジを搾る、オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。塩、こしょう、醤油で味を調える。

長ネギ、胡瓜、人参を細切りにし冷水に付けておく。そぎ切りにしたシャコガイを盛りつけソースをかける。

ちらし寿司



材 料（4合）

<すし飯>
 米・・・カップ4 だし昆布・・・10cm角1枚
 水・・・カップ4 酢・・・カップ1/2
 塩、砂糖・・・大さじ1 シャコガイ・・・1個半
 青じそ・・・20枚 貝割れ大根・・・1パック

<作り方>

米は炊く1時間前に洗い、ざるにあげ、水気を切り、同量の水加減をし、米に十分に吸収させる。火にかける直前に、汚れを抜き取った昆布を入れ、沸騰直前に取り出して炊きあげる。

すし桶にご飯をあけ、あわせ酢を振り入れ、木じゃくしを横に動かしながら食くなじませる。シャコガイはヒレの部分の薄くそぎ切りにし、貝柱も薄く平たく切る。青じそは千切りにし、貝割れ大根も洗っておく。すし飯に青じそを混ぜ合わせて器に盛りつけ、シャコガイをのせ、貝割れ大根をちらす。

ピリ辛中華風生春巻き



材 料（2人分）

シャコガイ・・・1個（約17cm） もやし・・・1/4袋
 キュウリ・・・1/3本 レタス・・・2枚
 赤ピーマン・・・1/3個 にんにく、生姜・・・適量
 春巻きの皮（ライスペーパー）・・・1パック

調味料（タレ）
 ごま油、豆板醤、塩、こしょう、醤油・・・適量
 （つけダレ）
 赤ピーマン、ごま油、豆板醤、
 酢、塩、こしょう、醤油・・・適量

<作り方>

シャコガイを湯に通し冷水につけ、食感が残る程度に細かく切る。生姜、にんにくをみじん切りにする。もやしはゆがいて、そのまま冷やす。これらの材料を調味料（タレ）で和える。（巻く時はつけ込んだタレを搾る。）レタスは生のまま適当な大きさに切る。材料すべてを春巻きの皮で巻く。

豆腐チーズ焼き



材 料 (2人分)

シャコガイ・・・1個(約17cm)
絹ごし豆腐・・・1/2丁
卵黄・・・1個 マヨネーズ・・・大さじ3~4
ミックスチーズ・・・適量

調味料：塩、こしょう、醤油・・・少々

<作り方>

水を切った絹ごし豆腐をつぶし、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。塩、こしょう、醤油を少々入れ黄身を加え味を調える。シャコガイの殻に青菜を入れ、その上に、シャコガイをのせる。さらに、シャコガイの上に準備しておいた豆腐マヨネーズ、チーズをかけてオーブン等で焼く。加熱時間はチーズが溶ける程度が良い。

泡盛漬け



材 料 (2人分)

シャコガイ・・・1個(約17cm)
塩・・・適量 水砂糖・・・100~150g
泡盛・・・1合(好みで加減)

<作り方>

シャコガイに軽く塩をふり2日~3日おいて水分を抜く。泡盛1合に対し水砂糖100~150gを入れたものに、水抜きしたシャコガイを入れ、さらに2~3日漬ける。