


いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

鹿島灘はまぐり（チョウセンハマグリ）

調理時間：約20分

## 禁断のハマグリカレー



ここが 

鹿島灘はまぐりのうまみは、カレーのスパイスに全く負けません。

材 料（4人前）

はまぐり	8個	カレールー	適量
玉ねぎ	1個		
ジャガイモ	2個		
エリンギ	3本	白米	適量

1. ハマグリは軽く洗って、口があくまで鍋で加熱します。



2. 1の間に野菜を切っておきます。今回はエリンギを増量材として入れています（貝の風味が強いため、エリンギも貝の味に）。



3. ハマグリが口を開いたら、貝を汁から取り出し、貝殻から貝の身を外します。



4. フライパンで野菜をいためた後に、ハマグリの汁をの入れて煮込みます。その後、ハマグリの身を加え、火を止めます。



5. カレールーを加え、余熱で均一に溶けるまでかき回し、若干加熱してでき上がり。加熱しすぎると貝が固くなるので注意。器に白米とカレールーを盛り付け完成。



#### 【ひとくちメモ】

##### 鹿島灘はまぐり（チョウセンハマグリ）

茨城の南半分、鹿島灘沿岸に生息するハマグリの仲間。内湾に住むハマグリ（本ハマ）とともに高価な貝類。安価なシナハマグリが出回っていますが、シナハマグリとは異なるくせのない濃厚な旨みをご堪能ください。

焼ハマは、汁をこぼす恐れがありますので、酒蒸しや潮汁、アクアパッツァなど、汁ごと楽しめる料理がお勧めです。

