

しじみの梅酒蒸し煮



<材料> 4人分

しじみ	500g (殻つき)
梅酒	1/2カップ
オリーブ油	大さじ 4
梅漬	中 2個
片栗粉	大さじ 1
調味料	少々
醤油	小さじ 1

オリーブ油でしじみを炒める。

殻が開いたら梅酒1/2カップ入れて、蒸し煮する。

梅は種を取り、小さくきざみ加える。

醤油小さじ一杯を加える。

片栗粉は少量の水で溶いたものを加え、とろみがあついたら出来上がり。

冬は熱くして、夏は冷やして、そして梅は野花豊後で作ったものは最高です。

シジミのおこわ



<材料> 餅米 2升分

餅米	2 升	
シジミ	2 キロ	
人参	400グラム	短冊に切る
干し椎茸	80 グラム	
ちくわ	2袋	
絹さや	少々	
調味料	少々	
醤油	少々	
味淋	少々	
砂糖	少々	
酒	少々	
塩	少々	

餅米は前日より水に浸しておく。

シジミは水からゆで、実と殻はなしておく。ゆで汁は打ち水とするため別容器に保管し、人参、干し椎茸、シジミは少量のゆで汁と共に味を付けた後、具と煮汁を離しておく。

煮汁とシジミのゆで汁に塩少々加え 200ccの打ち水を作る。

餅米を20分蒸し、途中で上記の煮汁と具を混ぜ、さらに20分蒸し上げる。

シジミのチヂミ（韓国風）



<材料> （5人分）

チヂミ粉	250グラム	
シジミ	1キロ	水からゆでてむいておく
シジミゆで汁	360CC	水でも良い
むきエビ	少々	
卵	1個	
ゴマ油		
ニラ	150グラム	
ネギ	100グラム	

シジミはゆでて 実と汁を離しておく

チヂミの粉を溶き、卵、シジミ、ネギ、ニラ、むきエビを加えホットプレートで焼く。

味噌ソース（味噌、ニンニク、味琳、すりごま、ごま油）甘い唐辛子ソースを添える。

シジミとブロッコリーのパスタ



<材料> (5人分)

スパゲティ	500グラム
シジミ	500グラム
ブロッコリー	300グラム
ベーコン	200グラム
バター	30グラム
ニンニク	1 - 2カケ
オリーブオイル	少々

シジミは半量のバターで焼き、口が開いたら引き上げる。その内半分は実をはずす。残りのバターでニンニク、ベーコン、むいたシジミを炒める・・・パスタの具スパゲティをゆで、ゆであがる前にブロッコリーも一緒にゆでる。

の中に を加えシジミのゆで汁少々、オリーブオイル、塩、こしょうで味を調える。

皿にパスタを載せ、から付のシジミを飾る。

(好みによりバターを入れた皿をぬくめ生クリームを入れても良い)

しじみご飯



<材料> 4人分

しじみ(殻つき)	300g
米	2合(約300g)
しょうが	一かけ
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	大さじ1杯
酒	大さじ1杯

しじみを水からボイルして、殻が開いたら火を止めしじみを取り出す。
しじみの身を殻からはずす。ボイルされたエキス汁はこして冷やしておく。
炊飯器に研いだ米を入れ、しじみの煮汁2カップ(煮汁が足りない時は水を足して2カップにする) 調味料を入れて普通に炊く。
炊き上がったらしじみの身、千切りにしたしょうがを入れて蒸らす(しじみは加熱すると身が固くなるので炊き上がったご飯に混ぜる)

しじみのかき揚げあんかけ



<材料> 4人分

しじみ(殻つき)	300g
にんじん	50g
玉ねぎ	60g
ブロッコリー	適量
小麦粉	80g
かたくり粉	大さじ1杯
うすくち醤油	少々
塩	少々
砂糖	少々

しじみを水からボイルして、殻が開いたら火を止めしじみを取り出す。
しじみの身を殻からはずす。ボイルされたエキス汁はこして冷やしておく。
人参、玉ねぎはかき揚げ用に細切りする。

小麦粉にしじみエキスを加える。

しじみ、人参、玉ねぎを加えかき揚げにする。

あんかけ用はしじみエキスに調味料を加え、片栗粉を加えよくかき混ぜる。仕上げにブロッコリーのみじん切りにしたものを加え、かき揚げにかける。

しじみのかぼちゃのチーズ焼



<材料> 2人分

かぼちゃ	100g
しじみ(身)	10個
しじみ(ゆで汁)	大さじ2杯(適量)
塩	60g
こしょう	少々
マヨネーズ	適量
とろけるチーズ	適量

かぼちゃは柔らかくなるまで茹でてすりつぶす。
つぶしたかぼちゃの中に茹で汁を入れ、塩、こしょうをして、最後にしじみをいれて混ぜる。

をアルミホイルに入れ、上にマヨネーズをかけその上にチーズを載せる。
オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

春の香ヤキメシ



<材料>

しじみ	500グラム
菜の花	ひと束
ご飯	三人分
バター	適量
塩	少々
こしょう	少々
醤油	適量

熱したフライパンにバターを入れしじみを炒める、身とだし汁に分けておく。
フライパンにバターを足しご飯を塩こしょうで炒め だし汁、醤油で味を調える
のしじみの身を入れ最後に菜の花を入れ軽く炒める
お皿に盛ったあとトッピングに1)の貝殻付きしじみを少し飾る

シジミサラダ



< 材料 >

シジミ	300グラム
水菜	ひと束
ハム	3枚
赤パプリカ	4分の1
塩	
好みのドレッシング	適量

シジミを塩少量の水でゆで、身とだし汁に分ける

材料を千切りにする

好みのドレッシングにシジミの身とだし汁少々でシジミに味がつく位、つけ置く、

(塩で味を調える)

を のドレッシングで混ぜる。最後に のシジミの身に乗せる

シジミの串カツ梅肉かけ



< 材料 >

シジミ	大粒 30個
長ネギ	1本
小麦粉	適量
パン粉	適量
卵	1個
串	6本
梅干し、味醂、酢	少々

シジミを塩少量の水でゆで、身とだし汁に分ける

串に長ネギ、シジミ3個、長ネギ、シジミ2個とさしていく

小麦粉、 だし汁少々で卵を溶いたもの、パン粉の順に をつける
を油で揚げる

梅干をみじん切りにして味醂で伸ばし酢を入れ好みの味にする

(串カツにかけて食べる) (ソース、ケッチャップ、マヨネーズもOK)

きんぴらシジミ



<材料>

シジミ	500グラム
ごぼう	中1本
人参	2分の1
七味	少々
醤油	適量
砂糖	少々

シジミを塩、少量の水でゆで、身と出し汁に分ける

人参、水にさらしたごぼう、を千切りに切る

フライパンに油を熱し を炒める

に のだし汁少し、醤油、砂糖、七味を入れ味を調え最後に シジミを入れ軽く炒める

シジミとふきの親子和え



<材料>

シジミ	300グラム
水ぶき	2～3本
竹の子	小1個

ふきのとう味噌
フキノトウ
味噌
みりん

シジミ 塩、少量の水でゆで、身とだし汁に分ける
あくだし処理したふきと竹の子を のだし汁、塩、醤油、砂糖で薄味で煮、しばらくそのまま味を浸み込ませる
フキノトウに熱湯をかけ冷水にさらしみじん切り、味噌、みりんで煮込み、フキノトウ味噌を作る
のシジミと を合わせお皿に盛った の上にかける

シジミ入りコロッケ



<材料>

シジミ	500グラム
豆腐	5分の1丁
人参	少々
ごぼう	少々
食パン	2分の1枚
油	少々
卵	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量

シジミ 塩、少量の水でゆで、身とだし汁に分ける

豆腐の水分を布きんで絞る

食パンを細かくちぎり のだし汁（パンが吸い込む位の量）に浸す

を軽く絞り のシジミの身と 、卵、人参、ごぼうのさがきを混ぜ、好みの大きさの形に分ける

小麦粉、 のだし汁で薄めた卵、パン粉をつけ油で揚げる

前ページの梅肉たれをかけてもいいかも

しじみのしんじょう



<材料> 2人分

しじみ	約300g(殻つき)
カラスガレイ	約200gの切り身
卵白	1/4個分
塩	適量
薄口しょうゆ	少々
酒	少々
みりん	少々
三つ葉	少々

しじみを水からゆで、口が開いたら引き上げ身を取り出す。汁はふきんでこす。カラスガレイは皮をむき、骨とエンガワを除き、身だけにする。身を包丁で細かくたたき、すり鉢に入れる。すり鉢でなめらかになるまでよくすり、卵白を加えてさらによくする。塩を入れてさらになると、身が固くしまってくる。

にしじみの身を入れてゴムベラでさっくり混ぜておく。

のだし汁の味を塩・薄口しょうゆ・みりん・酒でととのえて、そこにのすり身を団子にして入れる。浮き上がってきたら、刻んだ三つ葉を加えて出来上がり

しじみの雑炊



<材料> 2人分

しじみ	約300g (殻つき)
ごはん (冷や御飯)	お茶碗2杯
卵	1個
塩	適量
薄口しょうゆ	少々
酒	少々
三つ葉	少々

しじみを水からゆで、口が開いたら引き上げ身を取り出す。汁はふきんでこすの汁に塩・薄口しょうゆ・酒で味をととのえ、ごはんを入れる
が沸騰したら、溶き卵を入れて軽くかき混ぜ、しじみを加えて、火を止める。最後に刻んだ三つ葉をちらす