



プロに
教わるカキ
レシピ

家族や親戚が集まるお正月には、広島冬の味覚「カキ」を味わいたいですね。家庭で簡単に作れるプロの味、お正月にぴったりなカキ料理を紹介します。お正月には、みんなで広島のカキ料理を楽しみましょう！

広島カキと大根のパエリア風

お正月のカキ料理

みんなで食べよう！

1

広島カキと大根のパエリア風

材料(4人分)

広島カキ(むき身)	300g
大根	300g
米	2合
日本酒	1/4カップ
昆布だし(トランプ大のだし用昆布を水につけたもの)	2カップ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
広島レモンコンフィ※または広島レモン一個の皮	大さじ1
三つ葉	適量
ゴマ油	大さじ1

※レモンコンフィとは、レモンを皮ごと塩漬けにした調味料のことです

◇作り方

- 大根は、皮むき器で皮をむいて長さ3センチの拍子木切りにする。カキはボウルに入れ、大根の皮と塩をふって優しくもんで、水で洗い流し、キッチンペーパーの上に並べて水気をきる。ボウルに入れて酒(大さじ1・分量外)をふりかけておく
- フライパンにゴマ油を入れてカキを炒め、さっと火を通したら取り出す。カキから出た煮汁と昆布だし、塩、しょうゆを合わせて2カップにし、ボウルなどに入れておく
- 続いて大根を炒め、少し火が通ったら米を入れて炒める。米が十分熱くなったから、日本酒を加えてアルコール分を飛ばし、2のだし汁を入れてふたをして炊く。沸騰してから弱火にして約8分
- 炊き上がったからレモンコンフィを混ぜ、カキを戻し入れてしばらく蒸す
※レモンコンフィが無い場合は、広島レモン1個をよく洗って、皮の黄色い部分だけをむいて、みじん切りにしたものを混ぜる
- 三つ葉やレモンを添えてできあがり。殻付きカキを使う場合は、洗った殻を最後に器として使う

炊飯器でも作れます

3の炒めた米と、2のだし汁を炊飯器に入れて、通常通り炊いてもおいしくできます。



アヒージョは、スペイン料理のタパス(おつまみ)の定番。カキオイルとして、パンにつけたり、パスタ料理に使ったり、楽しみ方いろいろです。カキだけでなくエビや帆立、キノコ類などで作ってもおいしいです

2

広島カキのアヒージョ

材料(4人分)

広島カキ(むき身)	300g
塩	30g
冷水	1.5カップ
ニンニク	2かけ
鷹の爪	2本
オリーブオイル	2カップ
バゲット	適量
広島レモンコンフィ※	適量

◇作り方

- パットに分量の冷水と塩を入れてよく混ぜて塩を溶かす。カキを別の塩水で洗い、パットにつけて、冷蔵庫に1~2時間置いておく
- 厚手の鍋にスライスしたニンニク、鷹の爪、分量の半分程度のオリーブオイルを入れて火にかける。ニンニクがほんのり色づき、香りが出たら残りのオリーブオイルを加えて、火から外す
- 1のカキを取りだし、しっかり水気をふく。2に静かに入れ、再び火にかけて、カキがふっくらして火が通ったらできあがり
- バゲットにのせ、レモンコンフィ(無い場合は、レモン汁を絞る)を添えて
●3でカキを入れたら鍋を湯煎にして火を通すとふっくらな仕上がりになります。残ったらオイルに漬けたまま、冷蔵庫で保存できます

カキの取り扱いのポイント

●生食用? 加熱調理用?

お店で、カキは、「生食用」と「加熱調理用」の2種類の表示があります。養殖海域の違いにより生食用と加熱調理用に分けられ、どちらも新鮮さに違いはありません。鍋やフライなどには、一般的に味がより濃厚な「加熱調理用」がお勧めです。

●下処理はどうするの?

洗う ザルに入れて、水道水を流しながら振り洗いをする。カキの艶と弾力が保てます。塩水や大根おろしを使って洗うのも良いです

水切り 水洗いしたカキはザルに上げて、水気をよく切ります。キッチンペーパーの上に並べると早く水を切ることができます

ポイント 水気をよく切ったら、お酒を少量ふりかけておくと、風味が一段と増します

●カキの保存方法は?

水洗いせず、そのまま冷蔵庫で保存。冷凍は、洗ったものを一粒ずつ分けて。カキフライは、衣を付けて冷凍すると、そのままフライにできて便利です。

カキは広島が誇る食材

カキやレモンをはじめ、広島には、おいしい食材がいっぱいあります。地元の豊富な食材を使った料理を楽しんで、広島食文化を大切にしたいですね。



平山友美さん
フードアナリスト。市良農コーディネーター。"ひろしまそだち"野菜アドバイザーとしても活躍