



旨味と栄養たっぷり

体にうれしい貝 はまぐり



Cooking Recipe

紙を開くと、
食欲をそそる香りがふわっ

春の紙包み焼き

〈作り方〉

- 1 鯛は骨をとって4つに切り、えびは背わたをとって、ひげを切ります。両方に[A]で下味をつけます。
はまぐりは洗います。
- 2 菜の花はさっとゆでて3~4cmの長さに切り、しめじは根元を切って、小房に分けます。
- 3 調理ペーパーは1人前につき1枚使います。
紙の半分ほどのスペースに1をのせ、ワインをふります。2の野菜を鯛のまわりに彩りよくのせ、ところどころにバターをおいて、全体にしょうゆをふります。余った紙の半分でふんわりと包み、端は2重に折ります。
- 4 220度のオーブン(ファン付きでは200度)で7~8分、貝が開くまで焼きます。
※フライパンで調理する場合は、中火でふたをして5~6分。
- 5 器の上で紙を切り開き、ゆずを切って添えます。

調理時間
15~30分

1人分
約230kcal

材料[2人分]

鯛の切り身 1切れ(100g)
有頭えび 2尾
[A]
塩 小さじ1/6
酒 大さじ1
はまぐり(砂抜きしたもの) 4個
菜の花 4本
しめじ 1/2パック
白ワイン 大さじ1
バター(小さく切る) 15g
しょうゆ 小さじ1
ゆず(またはレモン) 1/2個

オーブン用調理ペーパー 約30cm角を2枚

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：大井一範

古くから日本人に親しまれてきた“はまぐり”。元々の組み合わせ以外の貝殻とはぴったり噛み合わないことから、夫婦愛の象徴として婚礼料理に使われたり、「素敵な男性に巡り合えるように」という願いを込めてひな祭りに用いられます。

栄養が豊富で、カルシウムは牛乳のおよそ1.5倍、鉄分はほうれん草とほぼ同じ、マグネシウムは牛乳の約8倍もの量が含まれています。骨を強くし、貧血を予防する栄養素が摂れるという、女性にとってとても嬉しい食材です。また、「疲労回復」や「動脈硬化の予防」といった効果をもたらす「タウリン」も多く含まれています。

加熱して出てくる汁に栄養分と旨みがたっぷり含まれているので、調理するときは汁をこぼさないように気をつけて、おいしくいただきましょう。

はまぐりは、どっしりとした重みのあるもの、殻にツヤがあるものを選びましょう。

