

貝の美味しい茹で方

当店の自慢の一つは貝類の多さ。

お客様に、貝の茹で方を聞かれることが時々あります。

貝の茹で方には諸説色々ありまして、正直どれが一番おいしい茹で方なのか私たちも分かりかねていました。そこで、料理研究会では、「貝をおいしく茹でよう!実験」をしました。



ホンピノス



パイ貝



磯ソブ貝



灯台ツブ貝



手軽でよく出る「磯つぶ貝」

水から入れて、火にかけ沸騰後3分。→身はふっくら火が通り、肝もすんなり出ます。

水から入れて、火にかけ沸騰後5分。→身が締っていて歯ごたえあり。肝は出にくい。

旨さ濃厚「マテ貝」も、最近話題の「ホンピノス」も沸騰後3分で貝の口もしっかり開き、ふんわりと茹であがりました。

ここまでは小さめの貝。

同様に「パイ貝」、「灯台つぶ貝」少し大きめの貝を茹でてみました。

水から入れて、火にかけ沸騰後3分。→全然煮えていません!

水から入れて、火にかけ沸騰後6分。→程よくふっくら。肝もすんなり出ました。

貝の大きさによって、ゆで時間が異なるのは悩ましいところですが、二枚貝なら口が開いたら。巻貝は肝がすんなり出たら。が見極めどころの様です。

オマケ「煮つぶ貝レシピ」

磯つぶ貝20個を、酢大さじ1を入れたひたひたの水で10分下ゆでする。

茹で汁(下ゆで汁を使う) — 200cc

醤油 — 50cc

みりん — 大さじ2

お酒 — 大さじ2

砂糖 — 大さじ1

沸騰したら、火を止めて味が染みるまで10分以上置く。



貝を茹でるポイント!!

*貝が十分浸る程度の塩水(海水とほぼ同じ濃度)で!

*水から茹でる!(海水濃度は3~5%。1Lの水に30gの塩。)