

平成 26 年度

特別賞

「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール優秀作品

提案者 大田市 高校生 細谷 恵利奈さん



# しじみと野菜のホイル焼き

## 材料と分量（4人分）

しじみ	200g	レモン果汁	…大さじ4程度
たまねぎ	200g	白ワイン	…大さじ4
グリーンアスパラガス	…150g	塩	
しめじ	…40g	こしょう	
ミニトマト	…20個程度	バター	…40g
にんにく	…20g	しょうゆ	…20ml
レモン	…1個		

使用した地元産品 しじみ

## 作り方

- ①（準備：しじみは砂めきをしておく）アスパラを塩ゆでする。
- ② ①のアスパラは食べやすい長さに切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ミニトマトは2つに切り、しめじは石づきをとって切る。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ ②と③を合わせる。
- ⑤ ④をホイルに入れ、フライパンで蒸し焼きする。



## 料理の工夫、アピールポイント

- ★地元食材のしじみを使う。
- ★蒸し焼きでヘルシー。

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



# 【シジミ】

「シジミ」は、島根県の代表的な水産物として日本全国で知られています。島根県宍道湖産と記載されているものが多いです。

宍道湖は、島根県の東部に位置する、日本で 7 番目に大きな湖です。西側の斐伊川から淡水が流れ込み、東側からは日本海の海水が流れ込む汽水湖であるため、川と海の生き物が一緒に生息しています。このうち、食材として代表的な 7 種の魚介類は『宍道湖七珍』と呼ばれています。

宍道湖のシジミ漁には、『じょれん』という、棒の先にツメのある鉄のカゴを取り付けた道具を使います。シジミ漁の風景は、地元の人たちにとって、とても馴染み深いものとなっています。

