



愛知県知事賞

あいちのあっさりしゅうまい



調理方法

- ① あさりや酒と昆布で酒蒸しにすると同時に汁をとる
- ② 白菜みじん切り、にんじんは薄切りにする
- ③ レンコン、長芋は半分をみじん切り、半分をすりおろす
- ④ 豚ミンチとカットした野菜類、中華だし、ごま油をまぜて成型する
- ⑤ 真ん中に穴を作り、そこへウズラの卵を割り入れる
- ⑥ シュウマイの皮を細かく切り、⑤のまわりにつける
- ⑦ 鍋にクッキングシートを敷いて、シートの下に湯を張り、蒸し焼きにする
- ⑧ 最初にとった汁に水と片栗粉を加え沸騰させてアンを作る
- ⑨ ねぎとミョウガをみじん切りする
- ⑩ 蒸しあがったシュウマイにアンと、ミョウガ、ねぎを散らす(好みで)

調理時間:40分

材料と分量(2人分)

あさり150g	人参30g	中華だし5g
豚ミンチ200g	レンコン50g	ごま油5cc
ウズラ卵2個	長芋30g	昆布2切れ
白菜50g	シュウマイの皮3枚	(ミョウガ、ねぎ、酒、水、片栗粉、塩、コショウ)適量

なぜかいつも
主役になり切れないあさり
を、愛知の特産物(野菜、愛知
豚、ウズラ卵)とコラボさせ、主役
にする!簡単にしかも小さい子ども
から食べ盛り子ども、お年寄りまで
も、みんなで食べられる物を考え
ました。名前も、味もあさり
だけにあっさり。(笑)



あさりのお出汁deやさしお粥



お粥を炊くのに
時間がかかるので、あさりの
出汁・かつお昆布だしをまず一番
に作ることにポイント。全国一おいしい
あさりが産する東郷町の「魚屋さんのお
出汁」だからこそ分かる「あさり出汁」の
美味しさ。日本人が大好きなお粥を使って、
赤ちゃんからお年寄りまで楽しめる料理を
考えた「やさしお粥」にしました。
まよひのお粥を召し上がった頂き、
出汁のうまさや優しいさを味わって下さい。
あさりの佃煮や三つ葉を足し、味に
アクセントを加え最後まで美味
しく仕上げたお粥です。

- 材料と分量(2人分)
- ① あさり口開け(あさり400g、水400cc、酒大さじ2)
 - ② かつお昆布だし(水900cc、昆布10cm、かつお厚削り15g)
 - ③ お粥(米1カップ、塩少々、あさり出汁500cc、かつお昆布だし500cc)
 - ④ あさり佃煮(かつお昆布だし100cc、酒100cc、きび糖大さじ3、醤油大さじ1と1/2、だしから昆布千切り少々、生姜千切りひとかけら分)
 - ⑤ 三つ葉/ごま

- 調理方法
- ① あさりの口開け…鍋に(材料と分量の①)を入れて、蓋をして強火にかける。あさりの口が開いたら、火を止める
 - ② かつお昆布だしを作る…(材料と分量の②) 水に昆布を入れ火にかける。沸騰直前で昆布を取り出す(昆布だし完成) 昆布だしを沸騰させて、かつお節を入れたら、弱火で5分ツクツクさせる。火を止めてかつお節を網とペーパーでこす(かつお昆布だし完成)
 - ③ お粥をたく…鍋に(材料と分量③)を入れて、蓋をして強火にかける。沸騰したら蓋をすらずして、弱火で30分ツクツク炊く(途中よくかき混ぜながら)
 - ④ あさりの佃煮…口の開いたあさりを殻からはらす(飾り用に4粒だけは「さずす」にとっておく) 鍋に殻からはらすあさり合わせ調味料(材料と分量の④)を入れて、強火で煮る
 - ⑤ 盛り付け…粥を盛って、飾り用のあさり・ごまを乗せる(三つ葉/あさりの佃煮/あさりの佃煮のタレ)は別添え

調理時間:45分



パリッアツあさり真薯の包み揚げ ~あさり餡添え~



あさりならではの
ふんわりした食感と、たっぷりの
旨味を、存分に味わえるメニュー
です。あさり出し船に、生姜、すだちの
爽やかな香りを加えることで、風味の
変化を楽しめます。我が家では、6才
の息子から、夫、来客のおもてなし
にしても好評で、幅広く
活躍中です。

- 材料と分量(2人分)
- | | | |
|--------------|--------------|-------------------|
| あさり約30個 | 片栗粉小さじ2強 | ワンタンの皮10枚 |
| 料理酒100cc | 昆布だし顆粒小さじ1 | 油 500cc |
| 水約100cc+大さじ2 | はんぺん1枚(110g) | あさつき(小ネギなど代用可) 4本 |
| 薄口しょうゆ小さじ3/4 | 卵1/2個 | すだち(カボス、ユズなど) 1個 |
| | | 生姜2cm角1個 |

- 調理方法
- ① あさつきは小口切り、生姜は皮をむいて千切り、すだちは横半分に切っておく
 - ② 砂出ししてよく洗ったあさり料理酒・水100ccを鍋に入れてフタをし、あざりが開くまで加熱したらあざりを取り出し殻をはずす
 - ③ ボールに、②のあさり2/3をつぶし、はんぺん・溶き卵・片栗粉小さじ1杯、②の汁大さじ1杯を合わせてよく練り、残りのあさりの身と①のあさつきを(薬味用に少し残して)加え、混ぜる
 - ④ ③を約大さじ1杯ずつワンタンの皮で好みの形に包む。結合部分に分量外の水をつけてとめる。写真のものは、四つ角を頂点で合わせ、四辺を閉じました
 - ⑤ ②の鍋の汁に、昆布だし・薄口しょうゆを入れ加熱しながら混ぜ、大さじ2杯の水で溶いた片栗粉小さじ1杯強を加え、とろみをつけて餡を作る(あさりの塩加減により水量調整します)
 - ⑥ ④を約170℃の油でツクツク揚げる
 - ⑦ ⑤と⑥をそれぞれの器に盛り、①の薬味を添えて出来上がり
- ※あさり出しの船は、そのまま、また生姜を加え、すだちをしぼり、あさり真薯揚げをくぐらせて、お召し上がり下さい

調理時間:35分



あさりのバターしょうゆ丼ランチ



毎年潮干狩りに
行くので帰ってくる
大量のむき身を作ります。
その時のあさりのだしが
おいしいのでご飯とスープ
の両方であざりが味わえ
ると思います。

- 材料と分量(2人分)
- | | | | |
|--------------|---------|---------|---------|
| あさり660g | わけぎ1本 | ご飯1.5合分 | しめじ1/4株 |
| バター10g | 酒小さじ2 | きざみのり適量 | ミニトマト4個 |
| 醤油小さじ1/2 | みりん小さじ1 | ベーコン2枚 | 油小さじ1 |
| すりおろしにんにく1cm | 片栗粉小さじ1 | 玉ねぎ1/2 | 塩こしょう適量 |

- 調理方法
- ① 鍋に水を4カップ入れ火にかける。沸騰するまでに野菜とベーコンを切る。しめじは一本づつ、玉ねぎは薄切り、わけぎは小口切り、ベーコンは細切り、ミニトマトはへたをとる
 - ② 沸騰した鍋にあざりを入れ、口が開いたらざるなどにとり、汁は捨てない
 - ③ 別の鍋に油をひき、ベーコン、玉ねぎの順に炒め、あさりのゆで汁を2カップ入れ、しめじも入れる
 - ④ あざりを8個とりわけ、それ以外をむき身にする
 - ⑤ スープが煮だしたらミニトマトを入れ、取り分けたあざりも入れ塩こしょうで味を整え、火を止める
 - ⑥ フライパンにバターを溶かし、すりおろしにんにくを入れ香りが出たらあざりを入れる
 - ⑦ 醤油、酒、みりん、ゆで汁大さじ4を入れ、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、わけぎをまぜる
 - ⑧ スープを盛り付け、ご飯を盛り、上に⑦と刻みのりをのせる

調理時間:50分



あさりのもちもちチヂミ



あさりの
旨味と風味
碧南の特産品の
たまねぎ人参を使った
超簡単で手軽に
できる美味しい
チヂミ

- 材料と分量(2人分)
- | | | |
|---------|----------|---------------|
| あさり100g | 塩・こしょう少々 | (飾り)グリーンリーフ2枚 |
| 薄力粉100g | たまねぎ1/2個 | (たれ)しょうゆ大さじ1 |
| じゃが芋中1個 | 人参1/4本 | 酢小さじ1/2 |
| 水100cc | にら3本 | ごま油少々 |
| 卵1個 | サラダ油大さじ2 | ごま少々 |
| 昆布茶小さじ1 | ごま油小さじ1 | |

- 調理方法
- ① たまねぎ薄切り、人参は千切り、にらは3cm程度に切る
 - ② あざりは、ひたひたになる位の水量でさっとゆで、むき身にしてゆで汁はとっておく
 - ③ 薄力粉、じゃが芋は皮をむいてすりおろしたものに水100cc(あさりのゆで汁含)、卵、ごぶ茶、塩、こしょう少々を入れて混ぜ、①②を加えてさらに混ぜる
 - ④ フライパンにサラダ油を入れ、生地を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火で7分焼く最後に鍋はだにごま油を流し入れ、パリッとさせる
 - ⑤ 食べやすい大きさに切り、飾りにグリーンリーフを付ける
 - ⑥ タレをつくる

調理時間:30分



ベトナム風水餃子



料理のポイントは
デシルを加えるのは、
火を止めてから加えると、
中身の味が苦くないです。
ベトナムでは水餃子の皮
を作る専用道具と専用粉
があります。それらを使
ったら、調理時間が
短くなります。

- 材料と分量(2人分)
- | | | |
|-------------------|-----------|---------|
| あさり200g(殻付き) | 赤唐辛子1本 | 料理酒大さじ3 |
| デシルパック(3~4cmにカット) | チリソース 適量 | 牛乳200cc |
| 小ねぎ5本(小口切り) | 塩コショウ 適量 | 米粉大さじ2 |
| 生姜千切り10g | ブラックペッパー | 片栗粉小さじ1 |
| オリーブオイル小さじ1 | (コショウ) 適量 | |

- 調理方法
- ① あざりは塩水と赤唐辛子の輪切りに漬し、砂抜きをする
 - ② 鍋に生姜の芯、赤唐辛子の輪切りと料理酒を入れ、蓋をして強火で沸騰させます
 - ③ ボールに米粉と片栗粉を入れて、牛乳を加えて混ぜてから置いておきます
 - ④ ②で沸騰させている鍋に砂抜きして冷水で洗ったあざりを入れて、蓋をして中火で殻が開くまで蒸す
 - ⑤ あさりの口が開いたら火を止め、ボールなどを下に置き、ザルであざりを受け、出し汁と分ける
 - ⑥ あさりの身を殻から外して小さく切り、生姜千切り、小ねぎ小口切り、ブラックペッパー(コショウ)と塩コショウを入れて混ぜてから、置いておきます
 - ⑦ フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて、熱してから小ねぎ小口切りを入れて、小ねぎの色が多少変わってから⑥を入れて炒めて、最後にデシルを加えてからお皿に出します
 - ⑧ 水餃子の皮を作るため、フライパンを熱し、フライパンの全体をオリーブオイルでつけて、③で混ぜたもの大さじ5を入れて、蓋をして蒸します。皮が全体に固まったら、お皿に出して⑦で作った中身を入れて、巻いてから食卓に出すお皿に入れて、餡煎をかけます
 - ⑨ 食べる時、チリソースにつけて食べます

調理時間:50分



あさり・あら・くれーむ



学生時代に留学
していたフランスの港街で
よく食べたムール・アラ・クレ
ーム。2cmぐらいの小さな貝を
クリームで煮た料理。おいしかった!
これを日本でならあざりで作ろうと
やってみた。あざりが苦手な小さい
子どもでもこれならOK。老若男女に
愛されるあさりのメイン料理
ができました。ビールや
ワインにも最高
です!

- 材料と分量(2人分)
- | | | |
|------------|------------|-----------|
| あさり300g | 白ワイン100cc | 小麦粉大さじ1/2 |
| 玉ねぎ大さじ1/2個 | 水100cc | 塩・こしょう少々 |
| セロリ1/2本 | 生クリーム120cc | パセリ適量 |
| にんにく1片 | バター30g | |

- 調理方法
- ① 玉ねぎ・セロリはせん切り、にんにくはみじん切りにしておく
 - ② あざりをフライパンに入れて白ワインと水を入れ、ふたをして火にかけるあさりの口が開いたらすぐに火を止め、ボールをひいたザルにあげる
 - ③ フライパンににんにくとバターを入れて加熱し、バターが溶けたら玉ねぎ・セロリを入れて炒める玉ねぎがしんなりして透き通ってきたら小麦粉を加えて炒める
 - ④ ③に②のスープを入れて濃度がついてきたら生クリームを加え、塩こしょうで味をととのえる
 - ⑤ あざりを加えてからめれば出来上がり!

調理時間:25分

入選 **食べてみん!**
三河印のアクアピッツァ



材料と分量 (2人分)

強力粉200g	水70cc	あさり100g	白ワイン大2
紫麦20g	オリーブオイル7cc	たこ足1/2匹分	イタリアンパセリ適量
ドライイースト5g	八丁味噌50g	サケ2切れ	塩こしょう適量
砂糖10g	みりん30cc	しめじ1株	オリーブオイル大1
塩4g	水50cc	トマト1個	八丁味噌小1/2
	おろしんにんにく(2/3小)	にんにく1片	

- 調理方法
- ①「A」と「B」を合わせ、よくこね40℃くらいの場所で発酵させる
 - ②「C」を合わせ、火を通す。とろみがつく程度
 - ③ たこを8mm厚、しめじは3~4cm、トマトは湯剥き後角切り
 - ④ 発酵が終わったら空気を抜き、円状にのばす
 - ⑤ ④で作った生地を空気抜きのためにフォーク等で穴をあけ、ねかせる
 - ⑥ アクアパッツァを作る…オリーブオイルでニンニクを炒めます。香りが出てきたらしめじを入れしんなりするまで炒めます。魚介類を入れ全体と馴染ませます。トマトを入れワイン、水を加え、弱火で5分煮ます
 - ⑦ ⑤にソースをぬり、⑥を盛りつける
 - ⑧ 180℃で10分、オーブンに入れる

和の食材である味噌に、にんにくを加えることで洋風のように、洋の料理であるアクアパッツァに味噌の風味を加えることで和風のようにし、バランスを整えました。あさりも煮込むことで全体に香りが移り、一体感のある一品に仕上がりました。

入選 **アサリと秋ナスの赤みそ春巻**



材料と分量 (2人分)

あさり(むき) 100g	大葉3枚	サラダ油適量
ナス110g	赤みそ25g	春巻の皮4枚
玉ねぎ50g	みりん小さじ2	
チーズ40g	酒大さじ3	

- 調理方法
- ① あさりに大さじ3杯の酒を加え、酒蒸しにする
 - ② ナスは2cm角に切り、水につけておく。玉ねぎは薄くスライスする
 - ③ ナスの水気を切り、玉ねぎとしんなりするまで弱火で炒める
 - ④ 炒めた野菜とあさりは余熱をとっておく
 - ⑤ 赤みそにみりんを蒸したあさりの残り汁を大さじ2杯加え、合わせておく
 - ⑥ 余熱をとった材料ときざんだ大葉を合わせる
 - ⑦ 春巻の皮に、赤みそのタレと合わせた材料とチーズを加えたものの上におき、巻いていく
 - ⑧ 180℃の油で表面がきつね色になれば出来上がり

あさりの旨味と赤みそのコクが相まってとても美味しいです。カリッとした春巻にトロっとしたナスもまた美味しく、おつまみにも家庭のおかずにも合います。

入選 **塩と胡麻油漬けあさりとえごまの葉の玄米おにぎり**



材料と分量 (2人分)

玄米ご飯500g	胡麻油大さじ1と1/2
あさり200g	塩小さじ1/2
えごまの葉8枚	

- 調理方法
- ① 砂抜きしたあさをフライパンで炒める
 - ② 胡麻油と塩にあさりとえごまの葉を10分以上漬けておく
 - ③ あさりとえごまの葉を具におにぎりを握る

家庭菜園で採れるえごまの葉、健康に良い玄米を使い、あさりの美味しさを活かしたおにぎりにしました。



あいち あさり



あいちの
あさり料理
コンテスト
レシピ集

愛知県のあさり漁獲量は、全国で1位(10年連続)で全国シェアの約7割を占め、伊勢湾・三河湾という栄養豊かな海で育まれる愛知産の「あさり」は品質に定評があり、流通業者にも名の知れた産品です。その「あいちのあさり」を身近に感じ、味・品質の良さを知ってもらうため、2015年10月10日に「あいちのあさり料理コンテスト」が行われました。そこで「あさり」の旬の時期に、おいしい「あさり」を味わっていただくため、受賞者10名のレシピをまとめました。ぜひ一度お試しのうえ、「あいちのあさり」をご堪能ください。