一般県民部門

最優秀レシピ

県産水産物料理レシピコンテスト in 山形



意外と簡単!!ワンランクアップ！ イガイの白ワイン蒸し

材料【4人分】

イガイ …… 16～20ケ
白ワイン …… 50cc
加塩バター … 50g
にんにく …… 1かけ
（チューブ3㎝）
パセリ …… 1枚
トマト …… 1/4ケ
（ミニトマト4粒）
レモン汁 …… 小さじ1

作り方

1.ガーリックバターを作ります。
バターは室温でやわらかくしておく。
にんにくはみじん切り、もしくはおろし金でおろす。
パセリはみじん切りにする。
バターににんにく、パセリ、レモン汁をまぜる。

2.イガイはきれいに洗っておく。殻を開けて中身をチェックしゴミや海藻、小さいエビを取り除く。

3.鍋にイガイと白ワインを入れ、火にかけて加熱。

4.ガーリックバターをとかしてトマトを切ったものを入れて完成。

一般県民部門 優秀レシピ

県産水産物料理レシピコンテスト in 山形



庄内浜イガイのトマトチーズ焼き

材料【2人分】

イガイ …… 8個
カットトマト缶 … 200g
玉ねぎ …… 1/4個
にんにく …… 1かけ
生バジル …… 3枚
オリーブオイル … 小さじ2
酒 …… 大さじ2
ピザ用チーズ …… 50g
塩 …… 少々
黒こしょう …… 少々
パセリまたはディル … 適量

作り方

1.イガイは殻をよく洗い、足糸(ひげ)を取り除く。

2.フライパンにイガイと酒を入れてふたをし、中火で3～4分ほど蒸す。殻が開いたら火を止める。

3.身がついていない側の殻を外し、身がついた殻を耐熱皿に並べる。

4.フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく・玉ねぎを入れて炒める。

5.玉ねぎがしんなりしたらカットトマトを加え、4～5分煮詰める。塩・黒こしょうで味を調え、刻んだバジルを加える。

6.イガイの上にトマトソースとチーズをのせ、トースターで焼くか、バーナーでチーズに焼き色をつける。仕上げにパセリまたはディルをトッピングして完成。

一般県民部門 **優秀レシピ**



庄内の恵みを味わう イガイとイカの和風パエリア

材料【2~3人分】

イガイ …… 6個
イカ(小~中) …… 1杯
米 …… 1.5合（洗わない）
顆粒だし(和風だし) … 小さじ1
水 …… 350ml
酒(酒蒸し用) …… 50ml
しょうゆ …… 大さじ1.5
みりん …… 大さじ1.5
玉ねぎ …… 1/2個
にんにく …… 1片
しめじ …… 1/3～1/2パック
三つ葉 …… 1/2束
生姜 …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ2
あみえびしょうゆ … 小さじ0.5
塩 …… 適量
あらびき黒こしょう … 少々
レモン …… 1/2個
刻み海苔 …… 適量

県産水産物料理レシピコンテスト in 山形

作り方

1.イガイを酒蒸しにする
イガイは殻同士をこすり合わせてよく洗う。鍋にイガイと酒50mlと水適量(分量外、酒と同量程度)を入れ、蓋をしてイガイの口が開くまで中火で5～10分酒蒸しにする(吹きこぼれそうなら火を弱める)。イガイを取り出し、手で触れるくらい冷めたら殻から身を外し、足糸を切り取り、砂が噛んでいれば軽く洗って水けをとる。4で使うため、半分は大きめに刻んで散らす用にし、半分はなにもせずそのまま並べる用にする。蒸し汁は捨てずに、ザル等で濾して砂や殻のかけらを取り除く。

2.だし汁をあわせる
イガイの蒸し汁に顆粒だし（和風だし）、しょうゆ、みりん、千切り生姜を加え、水を足して合計400mlにする。顆粒だしに塩分がない(少ない)場合は、塩で調整する。イガイの風味が消えないように顆粒だしは濃くしすぎない。耐熱容器で20~30秒ほどレンジで加熱し少し温める。

3.イカと野菜を炒める
イカを下処理しペーパー等で水けをきる。胴は1～1.5cm幅の輪切り、ゲソは食べやすいサイズに切る。フライパンにオリーブオイルをやや多め(大さじ2程度)を入れ、フライパンが温まったら、イカを入れて中火で30秒～1分程度、表面をさっと焼く(完全に火を通す必要はない)。焼いたイカは一度取り出す。
同じフライパンに、にんにくと玉ねぎ(両方みじん切り)を入れて中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ほぐしたしめじを加える。2～3分ほど中火で炒めて、少し水分を飛ばす。

4.米を炊く
洗っていない米を3のフライパンに加える。米全体に油と野菜が回るように、軽く混ぜてなじませる。2のだしをフライパンに加え、(粘りを出さないように)全体を一度だけ混ぜる。中火で加熱し沸騰してきたら、ふたをして弱火で7~8分ほど加熱する。
ふたを開け1のイガイと3のイカを米の上にきれいに並べる(刻んだイガイは散らす)。ここでも米は混ぜまない。魚介を並べたら、蓋をせず、追加で弱火で8分程度加熱し水分を飛ばしながら、お好みの芯の残り具合・硬さで炊く。もし水分が足りない場合は、お湯を足す。

5.おこげを作る
水分がほぼなくなり、米が炊き上がってきたら、最後に30秒～1分ほど強火にしおこげを作る。底から「パチパチ」と音がしてきたら火を止める(まだ水分があるときはジュクジュクというような音になる)。なべ肌にあみえび醤油を小さじ半分を垂らして香りをつける。

6.火を止めたらフタやアルミホイルなどをかぶせ、3~5分蒸らす。

7.仕上げとして、レモンをならべ、三つ葉、あらびき黒こしょう(やや多め)を散らして完成。
食べる直前にレモンを絞ることでよりパエリア感が出る。お好み/味変で、刻み生姜や、刻み海苔、三つ葉の茎を細かく刻んだものをかけるとおいしい。