

# ---牡蠣の土手鍋---

牡蠣鍋の王道お試しを・・・



## 材料 (4人分)

- むき身のかき 500グラム
- ・焼き豆腐……2丁
- ・春菊……1束
- ・白菜……四分の1株
- ・しいたけ……12枚
- ・ねぎ……2本
- ・土手鍋みそ
- みそ……150グラム
- 酒……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- みりん……大さじ2
- おろししょうが……大さじ1

### \* 下ごしらえ

ざるの中にかきを入れ、流水で振り洗いして水気を切っておきます。または塩水の中で洗った後、2～3回真水を換えながらやさしく洗い水気を切る。

※大根おろしか塩をたっぷりかけてもみ洗いして、ぬめりや汚れを落とすやり方もありますが、現在のかきは浄化されていますので、その必要はありません。



## 作り方

- (1) かきは塩水で洗い、ざるに上げる。
- (2) 焼き豆腐は縦半分に切り、1.5センチ厚さに切る。
- (3) 野菜は食べやすい大きさに切る。
- (4) ボウルにみそを入れ、砂糖、酒、みりん、おろししょうがの順に混ぜ合わせて土手鍋みそを作る。
- (5) 土鍋の内側に(4)を土手のように塗り、焼き豆腐、春菊以外の野菜、かきを入れ、水を注ぐ。
- (6) 煮立ったら春菊を入れ、弱火にして蓋をして5～6分煮て、みそを崩しながら食べる。

※土手鍋みそを最初から水に溶かし、

みそ汁鍋にしても美味しくいただけます。



かき養殖・直売  
 網元 柗政

〒671-1332 兵庫県たつの市御津町室津1034-33  
tel 079-324-0258  
fax 079-324-0246(事務所)・079-227-9141(直売所)

