

小松菜と本ビノス貝のお浸し

材料（4人前）

小松菜・・・160g
本ビノス貝・・・1kg
★かつお出汁・・・1ℓ
塩・・・・・・・・適量
薄口醤油・・・・適量
濃口醤油・・・・適量
削り節・・・・少々
バラのり・・・・少々
すだち・・・・・・・・1個
酒・・・・・・・・300cc

★かつお出汁用材料
鰹節・・・・25g
水・・・・・・・・1.2ℓ
出汁昆布・・・10cm



1. 小松菜を洗う

- ①ハサミで根の白いところを切る。（帯を解かないで！）
- ②大きめのボールに水をはって、小松菜を泳がせるようにして、泥や砂を落とす。
*特に根元のほうは砂が落ちにくいので、茎を広げて洗うこと！
- ③洗った小松菜は、ザルに根元をそろえて並べる。

2. 小松菜を茹でる・冷す

- ①大きい鍋に、たっぷりお湯を沸かし、約3%の塩を入れる。
（塩加減を見ること。海水よりも少し薄いくらい。）
- ②小松菜を鍋に入れ、小松菜の緑色が良く出て、シャキシャキ感が残るくらいの硬さに茹でる。
- ③大きいボールに氷水を用意して、茹でた小松菜を広げて入れる。芯まで完全に冷すこと！
（冷さないと蒸れて変色するし、腐りやすくなる）

3. お浸しの出汁を作る。

- ①本ビノス貝を洗って、鍋に入れ酒を入れる。蓋をして火にかける。
- ②貝の口が開いたら、取り出し、汁のアクを取り、リードペーパーで濾す。
- ③★かつお出汁と濾した出汁を合わせて、味を付けて、一度沸かしてから、氷水で冷す。
- ④身は殻から外し、出汁に浸しておく。

4. 小松菜の水気を絞り、切る。出汁に漬ける。

- ①手で絞れるくらいの量を揃えてよく絞る。
- ②4cmくらいの長さに切る。
- ③冷した出汁にほぐす様に漬けて、冷蔵庫へ入れて、よく冷す。

5. 盛り付ける。

- ①小松菜を小鉢に盛り付け、周りに本ビノス貝を盛り、出汁を掛ける。
- ②上に、バラのりを散らし、削り節を盛り、すだち1/4を搾り、完成。

★かつお出汁の取り方（2番だし）

1. 鍋に水、出汁昆布を入れて中火にかける。
2. 沸騰直前に出汁昆布を抜き、一度沸騰させてから火を止める。
3. 鰹節を鍋全体に広がるようにして入れ、アクをすくいながら弱火で約10分煮つめる。
4. リードペーパーで濾して完成。