



はまぐりの炊き込みごはん

■ 材料(二人前)

はまぐり250g(大きめもので約5個。すべてに共通して、はまぐりはよく水洗いをしてぬめりを取っておく) 米2合
三つ葉少々 水470cc(約2合分の水で) 酒10cc 昆布10g
あわせ調味料 淡口しょうゆ10cc みりん20cc
塩小さじ1・砂糖小さじ1/2

■ 作り方

- ①米をといで水を切っておく。
- ②鍋にはまぐりと酒と水を150cc入れて火にかける。
- ③はまぐりの口が開いたら取り出して冷ましておく。
- ④炊飯器に米とあわせ調味料、昆布とのこりの水を蛤の煮汁とあわせて入れる。
- ⑤ご飯が炊き上がったらはまぐりを加えて三つ葉を添える。



はまぐりと夏野菜のホイル焼き

■ 材料(二人前)

はまぐり200g 豚バラスライス100g さつまいも50g なす1/2個
アスパラガス2本 しめじ50g 白ねぎ1/4本 みょうが1/2個
塩コショウ少々 ポン酢40cc

■ 作り方

- ①さつまいもは半月に切る。
かぼちゃは皮を取り薄く切る。どちらもレンジにかけて軽く(1分30秒ほど)熱を通しておく。
- ②アスパラガスは根元の硬い部分を落とし、3cmほど切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ③白ねぎは刻み水洗いし、ポン酢と白ねぎ、みょうがをあわせる。
- ④アルミホイルを20cm角に切り、刻んだ野菜、はまぐり、豚バラスライスをのせて、塩こしょうを振って包む。
- ⑤温めておいたオーブントースターで15分ほど焼く。



葛飾北斎「桑名 四日市へ三里八丁」(桑名市博物館蔵)

今が旬! 地元で味わう本物の味

レシピ付
巻頭特集!



桑名のはまぐり

ぶりっとふくらんだ身を口に入れると、じわ~っと旨みが広がってくる。ハマグリって美味しいですね。「その手は桑名の焼きハマグリ」は、桑名を紹介する時に使われる言葉として有名です。江戸時代、東海道を旅人が行き来していた頃、桑名近辺には焼きハマグリを食べさせる店が軒を連ねていたといいます。今回は、今が旬のハマグリを美味しく食する方法をレシピと共に大公開。今夜の食卓に、ぜひいかがですか。



はまぐりとイカのいため煮

■ 材料(二人前)

はまぐり200g イカ一杯 玉ねぎ・ピーマン各1/4個 オクラ2本
たけのこ小1/2個 だし200cc 淡口しょうゆ大さじ1半
みりん大さじ2 しょうが10g 片栗粉大さじ1 サラダ油適量

■ 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて薄く切る。赤ピーマンは2センチ各に切る。オクラは塩もみしてヘタを取り半分に、たけのこはタテに薄く切る。しょうがは皮をむいて千切りにしておく。
- ②イカは1センチ幅に輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎがしんなりするまで炒める。イカをくわえてさっと炒め、赤ピーマンとたけのこを加える。
- ④だしを注いで沸騰させ、アツをとってから蛤、オクラ、しょうがを加えて煮る。
- ⑤はまぐりの口が開いたら調味料を加えて2分ほど煮る。
- ⑥水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



まず、葛飾北斎が描いた「桑名四日市へ三里八丁」の浮世絵を見てください。子どもの世話をしながら女の人気がハマグリを焼いています。ハマグリの脇には何が置かれていると思いますか? 桑名市博物館学芸員の杉本竜さんに話をうかがいました。「当時の焼きハマグリは、松かさ(松ぼっくり)で焼くのが一般的だったそうです。松かさで焼くと火のまわりが早く、ふつらとした美味しい焼きハマグリができたそうですよ。煙が目にしみるのか、顔を少しむけている様子がユーモラスに描かれていますよね」。ハマグリは本当に美味しいのも特長ですね。新鮮ものは叩くと澄んだ音がします。弱ってくると中に空気が入ってくるのでぽこん、ぽこんと鈍い音がします。中が見えないので、音とか重さで良いハマグリを選んでいます」と

が出ないことから、たくさん的人が集まる宿場町でした。七里の渡しまで遠浅の海岸で、大きな船は入って来られず、沖で小舟に乗り換えていました。それを待っている間に、焼き蛤を供する舟がやってくる様子を描いた浮世絵も残っています。

今回レシピを教えていただいたのは、天保14年(1843)創業の「丁子屋」若主人・大村健司さん。「千葉や九州などでもハマグリは獲れます、が桑名のハマグリは貝の表面がつやつやとしてきれいなんです。味が非常に濃いのも特長ですね。新鮮なものは叩くと澄んだ音がします。弱ってくると中に空気が入ってくるのでぽこん、ぽこんと鈍い音がします。中が見えないので、音とか重さで良いハマグリを選んでいます」と



焼きハマグリの店がある様子がよく分かる。歌川広重「東海道五拾三次 桑名狂歌入東海道」(桑名市博物館蔵)



「丁子屋」の若主人・大村健司さん。「ハマグリは殻を開いたら出来上がり。火を入れすぎると固くなってしまいますよ」

日本料理 丁子屋
桑名市寿町三丁目 56-1
TEL 0594-22-6868

