



ランニングがっはり出頃

しじみのみそ汁



しじみ

肝臓にはしじみって有名ですが鉄分も多く魚介類ではトップクラスです。貧血予防にピッタリです。旬は夏では「土用しじみ」冬では「寒しじみ」といわれています。

※しじみの砂抜き
暗い所で真水に2時間程浸し封。
リラックスした環境でゆっくり砂を吐いていきます。

諸説ありますが...



私の小さい頃 しじみは車での移動販売が多かったなあ。(さうと前 昭和の頃のおぼれです) とういえば あの頃は 焼芋・チンチンアイス スイカにメロン... 移動販売があったっけ

1. 材料 (1人分)

しじみ貝

ひとつがみ... 砂抜きする

みそ

適量

← しじみからたっぷり旨味が出るので 普段のみそ汁よりうま味でいけます。

だし汁

200cc

2. 下準備

※上記参考

3. つくり方

①だし汁が煮たったらしじみを入れる。

暑いのにみそ汁なんて... 暑いからこそみそ汁です。汗で失われる塩分を適度に摂ることが出来ます。昼や夜がムリならば比較的涼い朝に一杯いかがですか

②貝の口が開いたら弱火にしてみそを入れる。

はい! 出来上がりです。

♪ 多めに買った時は「砂抜き」後 小分けにして冷凍すると便利です。いつでも手軽に使えます。



県内のしじみは「ヤマトシジミ」十三湖と小川原湖でとれ 全国2位の生産量です。満潮に海水が入る湖がポイントですね。(汽水湖っていうの)