



しじみ汁

だしいらずでとても手軽
素材の旨みを頂く 肝臓に優しいお汁



カロリー
56 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10**分

砂抜き時間は含みません


- 材 料 (4人分)**
- みりん…………… 小さじ1
 - しじみ…………… 300g
 - 水…………… 700cc
 - 薄口しょうゆ… 大さじ2
 - まり麩…………… 12個
 - 根みつば………… 適量
 - 柚子…………… 少々

作り方

1
しじみは1～1.5%の塩水につけて、暗い場所に2時間置いて砂抜きをする。



2
まり麩は水につけて戻し、水分を絞っておく。根みつばは茎を2cmに切り、葉は適当な大きさに分けておく。



3
鍋にしじみと水を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして白いアクを取る。



4
貝が全部開いたら薄口しょうゆとみりんを入れて味見をし、必要なら塩少々(分量外)を加える。



5
まり麩を加えて火を止め、器に盛る。三つ葉を散らして柚子の皮をあしらい、椀のふちを柚子の切り口でなぞる。

ワンポイントアドバイス

- しじみの風味を楽しむために、だし汁を使わず、具材も薬味程度にするのが良いでしょう。
- 三つ葉のかわりにねぎ、ゆずのかわりにすだちなども使えます。
- 余ったらごはんを入れて雑炊にしても美味♪

栄養価

しじみは、貧血予防に効果的な鉄分やビタミンB群を含みます。肝臓の解毒作用を高めるタウリンも非常に多く含み、民間療法でも古くから肝臓の薬として使われてきました。