

鈴嘉旅館開発・監修

神栖はまぐりの土瓶蒸し



神栖市波崎の海で獲れた新鮮なはまぐりのエキスを最大限に引き出して土瓶蒸しに。パプリカやピーマンも和風に小さく刻んで忍ばせて彩りを演出。

〈神栖市 地産材料の特徴〉

神栖波崎産はまぐり・・・身がかなり大きく食べ応えがある。身が大きい分栄養も豊富である。主な栄養素はビタミン、ミネラルであり、その内訳は亜鉛、グルタミン酸、マグネシウムなどである。貧血防止、美肌に効果的とされる。

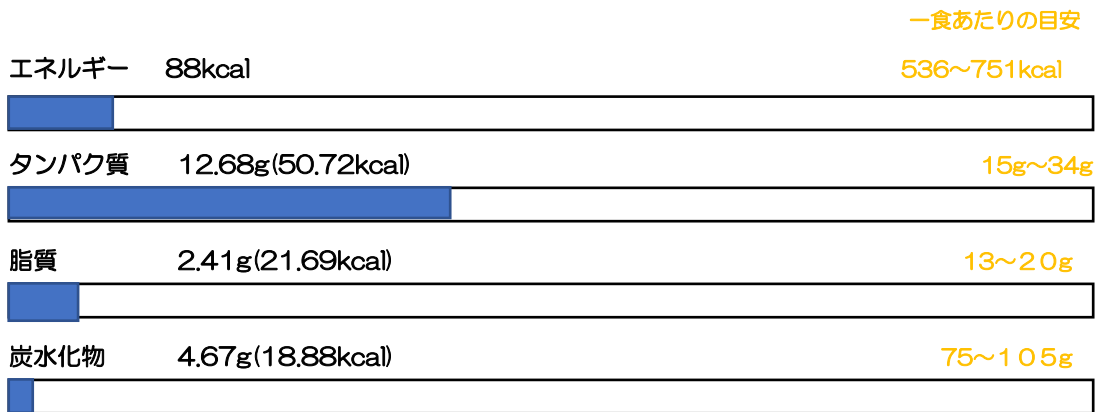
神栖スイートカクテルペッパー（パプリカ）・・・苦みはなく食感も柔らかでとてもジューシー。加熱にも強い。

補足

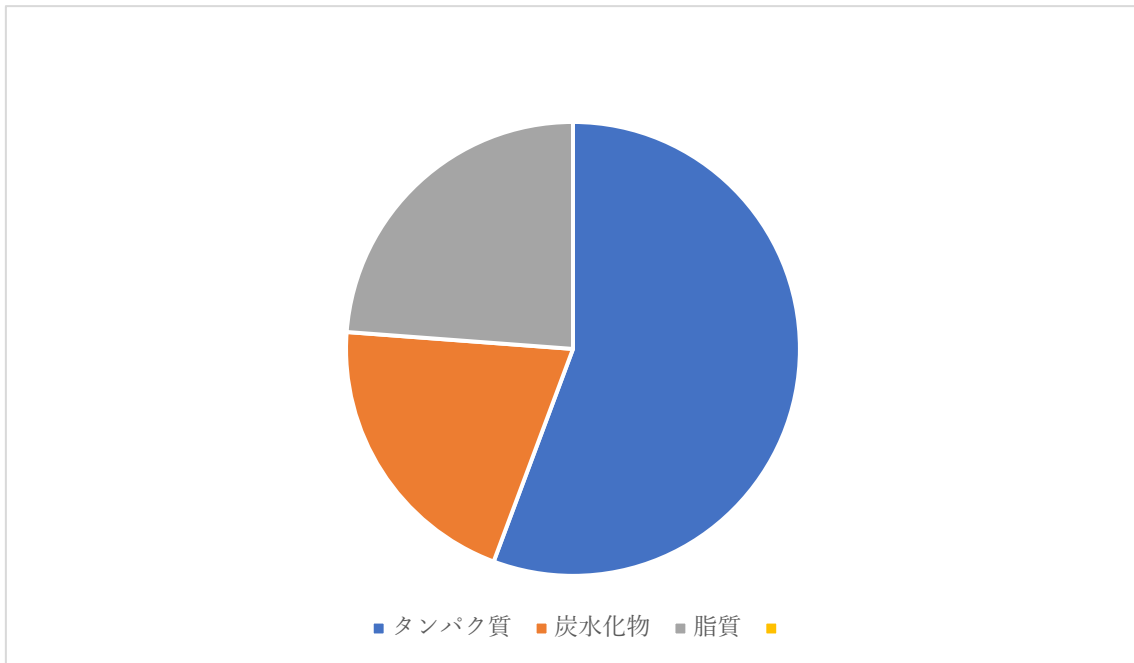
まつたけやアサリの土瓶蒸しはあるが、蛤の土瓶蒸しはなかなかないので特別感を演出できる。彩りとして、小さく刻んだスイートクテルペッパーやピーマンも入れるなどして差別化を図っていきたい。パプリカ、ピーマン類はあまり味が染み出さないよう、出汁の味を邪魔しないように、事前に下茹でするなどして工夫し、あくまでも色付けのためという位置づけとする。

はまぐり土瓶蒸しの栄養成分（1人分 およそ245.7gで計算）

一食あたりの目安：成人女性/体重51kg/必要栄養量暫定値算出の基準カロリー1800kcal/日



カロリー表示



はまぐりの土瓶蒸しは一人分およそ245.7g計算で88kcalのカロリー。
ビタミンB12とマグネシウムの成分が多い。

作り方

材料（3人分）

だし汁	600cc(一人 200cc 計算)
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ半分
酒	小さじ1
はまぐり	6個（一人2つ計算）
三つ葉	適量
スイートカクテルペッパー	ほんの少量
ピーマン	ほんの少量
すだち	1.5 個


〈作り方〉

- ① だしをとり、醤油と塩を入れて煮立てる。すだちがないときは塩を少し控える。ピーマン、パプリカ類は下茹でてかなり細く刻んでおく。
- ② だし汁に砂抜きした蛤を入れ、弱火にかける。だしが沸騰する直前に火から下ろして蓋をする。10分蒸す。
- ③ 食べる直前にパプリカをほんの少しのせて完成

販売している場所

鈴嘉旅館

茨城県神栖市太田 129-23

 0479-46-0050