

# つくくんのどうでもいいお話

ニュースレター =Vol.4=



## 筆者紹介

氏名：都築政雄  
資格：一級建築士 二級施工管理技士  
身長：169cm 体重：62kg  
出身地：愛知県常滑市  
誕生日：8月21日（獅子座）  
血液型：A型  
趣味：管楽器演奏 ゴルフ 釣り 料理  
特技：燻製作り  
性格：温厚 神経質  
モットー：いつも笑顔で



## 〈我が家のあさり炒め〉

先回は肉料理でしたので、今回は旬のあさりを使った料理を紹介したいと思います。  
ちなみに今年は伊勢湾のあさは全滅に近い状態を呈していて、これはツツ貝と  
呼ばれる巻貝（通称ウツネ）があさりの稚貝を食べてしまったからだそうです。

空港が遠いせいか伊勢湾の生態系が変化しつつあるようです。

まずは大きめのあさりを用意します。潮干狩りで採ったものばかりだと砂を吐かせる  
場合は現地の海水を持ち帰り、スチールの箱などに貝が重ならないように広げ、  
ひたひたの海水につけ、新聞紙などでフタをして暗いところに半日ほどおけばOKです。

あさりの氷気をとり、フライパンにゴマ油をひき、スライスしたニンジンとカブツキを入れて香りを出し、  
貝を投入します。少し炒めて貝が開いてしまってもよいので氷と烏ガラスの素を  
入れて貝が開いたら塩・醤油で味を整えて完成です。

とても簡単ですのでぜひお試しください。またあさりを美味しくいただくには、氷を  
切って1日ほど冷蔵庫の野菜室に置いておくと味が出るそうです。