



～岩ガキレシピ集～



○酒蒸し

材料：カキ…3個(1人分)
お酒…200cc

- ① ぬめりを取るようにして、流水で洗います。
キッチンペーパー等で水気をとります。
- ② フライパンにお酒を入れ、
沸騰したらカキを入れます。
- ③ ふたをして約3分程度蒸らします。

○焼き

材料：カキ…3個(1人分)
醤油…適宜
レモン

- ① ぬめりを取るようにして、流水で洗います。
キッチンペーパー等で水気をとります。
- ② 洗った身を殻に戻して、網に乗せ焼きます。
- ③ お好みで醤油やレモンをどうぞ。

○お刺身

材料：カキ…3個(1人分)
ゆずぼん…適宜
レモン

- ① ぬめりを取るようにして、流水で洗います。
キッチンペーパー等で水気をとります。
- ② お皿に盛り付け、冷蔵庫でしっかりと冷やします。
- ③ お好みでレモンやゆずぼんをどうぞ。

○バターソテー

材料：カキ…20個(4人分)
バター…適宜
小麦粉…適宜
醤油…適宜

- ① ぬめりを取るようにして、流水で洗います。
キッチンペーパー等で水気をとります。
- ② 小麦粉をまぶし、
熱したフライパンにバターをのせ、
カキを焼いていきます。
- ③ こんがり焼き色がついてきたら、
醤油等で味をつけます。

○フライ

材料：カキ…20個(4人分)
小麦粉…適宜
卵…1個
パン粉…適宜
レモン…1/2個

- ① ぬめりを取るようにして、流水で洗います。
キッチンペーパー等で水気を取り、
小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉をつけて、
丸くふんわりと押えます。
- ② 天ぷら油を170℃に熱したら、
衣をつけたカキを入れ
焼き色がついたら反対に裏返します。
油の音が大きくなった揚げ時です。