



# ～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とり、  
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。