

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

アワビ
調理時間：約40分

常磐アワビの塩釜



ここが👍

小さいアワビでは食べた気がしない，大きくても刺身では固い，ステーキはバターで本来の味がわからないという悩みを，一挙に解決。

材 料
(6～8人前)

アワビ	2個	食塩	400g
コンブ	アワビを包む分量	卵白	4個分
タコ糸	適量		

1. 軽く洗ってゴミを落とし，水気を取ります。
アワビは高価ですので，小（11 cm，200 g）の場合2人で1個，中（12センチ 250 g）の場合3人で1個あれば十分楽しめます。画像のアワビは11センチ題の傷貝です。

この貝は黄味かかって居ますが，肉の表面は暗青～緑褐色，橙色～黄色と変異に富みます。



2. 貝殻の中央にある貝柱を包丁やスプーンなどで切り取り，貝の身を空から外します。力を込めて一気に切るのがコツです。この時，ワタ（生殖腺）を破らないように注意してください。

この後，頭をV字に切り落とし，貝柱周囲の膜と，ワタを切り離し，貝の身だけにします。

ちなみに，ワタの色は，オスが白，メスが緑です。



3. アワビの身をコンブで包んだ、タコ糸で軽く縛って形が崩れないようにします。卵白4個分を攪拌し、食塩全量と混ぜ、塩釜の材料とします。耐熱皿に、コンブに包んだアワビを乗せ、塩を混ぜた卵白で均一に覆います。

4. 耐熱皿を熱したオーブンに入れ焼きます(190°約20分)。その間に、アワビのワタをたたき、醤油と混ぜたタレ(ワタ醤油)を作っておきます。



5. 焼きあがった塩釜を取り出し、ゴムハンマーなどで割り、コンブに包まれたアワビを取り出します。

6. アワビを切り(厚めだと5mm程度)、皿に盛りつけ完成。



【ひとくちメモ】

アワビ

(クロアワビまたはその亜種のエゾアワビ)

茨城のアワビは文献により、房総以南に住むクロアワビまたはクロアワビの亜種で三陸以北に住むエゾアワビと言われていますが、常磐沿岸はそれの中間に位置する移行帯のアワビと思われま



われま。アワビ類はつくり育てる漁業の代表種で、茨城県では水揚げされるものの約50%が、生まれて2カ年が人の手で育てられたアワビ(稚貝、人工種苗)を由来としています。残り半分は天然で発生したものです。人工由来でも3年以上海で成長した貝なので、外形や食味に差はありません。

茨城県では6月から9月末までの間、主に素潜りで漁獲されます。特に7月以降、海水温の上昇とともに旺盛にエサである海藻を取り、肉とワタが厚みを増します。

本県では、長径11cm以上(概ね200g)が漁獲してよい大きさと定められていますが、時折、16~18cmの貝(500~800g)、まれに20cm(1kg)の貝も水揚げされます。