


いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

鹿島灘はまぐり（チョウセンハマグリ）

調理時間：約15分

## ハマグリของงงเร



ここが 

超シンプル，ハマグリ以外の味不要。

### 材 料（4人前）

はまぐり	5個	パスタ	400g
ねぎ	適量	塩	適量
油	適量	きざみノリ	適量

1. 塩を溶かした湯でパスタをゆでつつ，ハマグリを加熱する前のフライパンでみじん切りにしたネギを炒めます。



1. フライパンにハマグリを入れふたをし，貝の口が開くまで加熱し蒸し焼きに。貝の口が開いたら，ゆであがったパスタに絡めます。この時，貝殻が大きくジャマになる場合，フライパンから除いてください。

最後に火を止めて，ふたをして数分間，ハマグリを汁を麺になじませる（吸わせる）と良いでしょう。

器に盛りつけ，お好みで刻みノリを適量ちらして，完成。

