

Menu
1

イタリア風!冷カキ

協力:江田島市



レモンの風味が
かきのうまみを
引き立てて、
おいしい。

材料(4人分)	
殻付きかき	4個
<ソース>	
トマトのみじん切り	大さじ1
玉ねぎのみじん切り	大さじ1
パセリのみじん切り	小さじ1
ピクルスのみじん切り	大さじ1
レモン汁	大さじ1.5
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
サラダオイル	大さじ1

作り方

- 1 殻付きかきの汚れをたわし等で取る。
- 2 蒸し器、レンジ、フライパン等で殻付きかきを加熱する。
- 3 かきの身を取り出し、氷水で洗う。(殻に戻しておく。)
- 4 ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- 5 かき、ソースを別々に冷蔵庫で冷やす。
- 6 食べる直前に、お皿にクラッシュアイスを敷き、かきにソースをかける。

Menu
2

オイスターチャウダー

協力:広島市水産振興センター



牛乳と生クリームで仕立てる
子どもに人気のメニュー

材料(4人分)

むき身かき	20粒
ベーコン	40g
たまねぎ	80g
じゃがいも	120g
にんじん	40g
バター	①8g②16g
小麦粉	①適量②16g
コンソメ	1 個
水	400ml
牛乳	320ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	40ml
パセリのみじん切り	少々

作り方

- 1 かきは良く洗い、キッチンペーパーなどで水分をふき、小麦粉①をまぶして、バター①で炒める。
- 2 たまねぎはみじん切り、ベーコン、じゃがいも、にんじんは1cm角に切り、じゃがいもは水にさらす。
- 3 バター②で、ベーコン、たまねぎをこがさないように炒め、小麦粉②を加えて1分炒める。
- 4 ③に水、コンソメを入れて、じゃがいも、じゃがいも、にんじんを加えて軟らかくなるまで煮る。さらに①のかきを加えて5分くらい煮る。
- 5 牛乳を加えて必要なら塩、こしょうで味を整え、仕上げに生クリームを加える。
- 6 お皿に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

Menu
3

かきの和風パスタ

協力:広島市かき養殖連絡協議会、鈴峯女子短期大学



しょうゆで炒める
ことにより、
かきが苦手な人
でも食べやすい!

材料(4人分)	
むき身かき	8粒
パスタ	360g
にんじん	2/3本
たまねぎ	2/3個
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々
ネギ、のり	お好みで

作り方

- 1 かきは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
- 2 パスタを茹でる。その間に、ニンジン、タマネギを切る。
- 3 ニンジンは火が通るまでさっと茹でる。
- 4 フライパンにサラダオイルをしいて中火にかけ、かき、茹でたニンジン、タマネギを入れ、タマネギがしんなりするくらいまで炒め、塩・コショウ・しょうゆで味をつける。
- 5 パスタが茹で上がったら④と和えて皿に盛り付け、お好みでネギとのりを散らす。