

### 第3回 びわ湖の魚を使った料理教室

～親子で旬の料理をつくりましょう！～

2017. 2. 18

#### ●タテボシガイのコロッケ

材料	分量（4人分）
タテボシガイ	75g
たまねぎ	1/4個
にんじん	15g
しいたけ	2枚
ブロッコリー	1/4株
白ワイン	大1
バター	30g
小麦粉	30g
コンソメ	1/2個
牛乳	1/2カップ
塩、こしょう	
小麦粉、卵汁、パン粉、油	



- 1) たて干し貝は洗って、鍋に入れ、白ワインで炒り煮とする。汁は残す。殻つきの場合  
は、よく洗って鍋に入れ、ひたひたの水と白ワインを加え、火にかけ、口をあける。  
汁は残す。
- 2) たまねぎ、にんじん、しいたけは刻む。
- 3) ブロッコリーは房と軸に分け、軸は皮をむいて刻んで、茹でる。
- 4) 鍋にバターをとかし、2)のたまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
- 5) 小麦粉を加え、弱火でしっかりと炒める。
- 6) 強火にし、牛乳（コンソメ入り）を加え、小麦粉を伸ばしていく。  
※牛乳は一度に全て入れず、少しずつ加える。一回入れた牛乳と小麦粉が団子状にな  
ったら、次の牛乳を加える。
- 7) 6)で作ったものに塩、こしょうで味を調え、タテボシガイを加え、8等分にする。
- 8) 7)で作ったものに小麦粉、卵汁、パン粉をつけて形を整えて、油で揚げる。
- 9) 野菜をあしらった皿に盛り、好みでケチャップをかける。

## ●タテボシガイのグラタン

材料	分量（4人分）
タテボシガイ	75g
たまねぎ	1/4個
にんじん	15g
しいたけ	2枚
ブロッコリー	1/4株
白ワイン	大1
バター	30g
小麦粉	30g
コンソメ	1/2個
牛乳	2～5/2カップ
塩、こしょう	
とろけるチーズ	
タテボシガイの茹で汁	



- 1) たて干し貝は洗って、鍋に入れ、白ワインで炒り煮とする。汁は残す。殻つきの場合は、よく洗って鍋に入れ、ひたひたの水と白ワインを加え、火にかけ、口をあける。汁は残す。
- 2) たまねぎ、にんじん、しいたけは刻む。
- 3) ブロッコリーは房と軸に分け、軸は皮をむいて刻んで、茹でる。
- 4) 鍋にバターをとかし、2)のたまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
- 5) 小麦粉を加え、弱火でしっかりと炒める。
- 6) 強火にし、牛乳（コンソメ入り）を加え、小麦粉を伸ばしていく。  
※牛乳は一度に全て入れず、少しずつ加える。一回入れた牛乳と小麦粉が団子状になったら、次の牛乳を加える。
- 7) 6)で作ったものを鍋に入れ、牛乳とたて干し貝の茹で汁を加え、伸ばす。塩こしょうで味を調べ、干し貝を加える。
- 8) グラタン皿に 7)で作ったものを盛り、とろけるチーズをのせて、220～250℃のオーブンで5～7分焼く。

## ●しじみ、たて干し貝、イサザのスパゲッティ（湖国スパゲッティ）

材料	分量（4人分）
シジミ	200～300g
タテボシガイ	100g
イサザ	150g
ピーマン	3個
たまねぎ	1個
スパゲティ	300～400g
バター	40g
塩、こしょう	
ケチャップ	
粉チーズ	
酒（料理酒または白ワイン）	
カレー粉	
小麦粉	
油	



- 1) シジミは砂出しをする。
- 2) タテボシガイは洗っておく。
- 3) シジミとタテボシガイをそれぞれ鍋に入れ、ひたひたの水と酒（料理酒または白ワイン）を加え、火にかけ、口をあける。汁は残す。
- 4) イサザは洗い、塩こしょう、小麦粉、カレー粉をつけて油で揚げる。
- 5) たまねぎを薄切りにする。ピーマンは千切りにする。
- 6) スパゲッティを湯がく。  
※たっぷりのお湯に塩を加えて湯がく。ゆがき終わったら、水をかけずに置く。
- 7) 鍋にバターをとかし、たまねぎを炒める。
- 8) たて干し貝、ピーマンを加えて、さらに炒める。
- 9) スパゲッティを加えて、さらに炒める。
- 10) ケチャップ、カレー粉で味を調べ、油で揚げたイサザを加える。
- 11) 皿に盛り、好みに粉チーズをかける。

### ※しじみの砂出し

バット等にしじみを入れ、口がつかまるまで水を入れる。冷暗所に置く。苦しくて口をあけるので、砂がたくさん出てくる。