

栄螺御飯

材料（4人分）

栄螺 (A) 150g × 6
米 2合

出汁（茹で汁） 360cc
酒 大さじ 1
味醂 大さじ 1
薄口醤油 大さじ 1
塩 少々
昆布 少々
新生姜（刻み） 適量



作り方

- ① 栄螺は、中身をきれいに取出し、身と肝を適当な大きさにきる。
- ② 米を洗い、Dで炊き上げる。
- ③ 炊き上がったら①と新生姜を入れ蒸らす。

【基本】 A（栄螺の塩茹で）作り方

- 1 鍋に水を入れ、適量の塩を入れ、栄螺の蓋を下にして入れ、沸騰して10分位茹でる。（吹きこぼさない様に）
- 2 茹で上がったならステーキナイフなどで、蓋のすきまに突き立て中身を取り出す。
- 3 2の蓋を切り離し、余分な部分を取り除く。