

# みそ貝焼き風卵とじ



★青森県のむつ湾では、ほたての養殖が盛んで、漁獲量は全国第2位です。

「みそ貝焼き(みそかやき)」は、ほたての貝殻を鍋の代わりにして食べる下北地方の郷土料理です。津軽地方では「貝焼きみそ(かいやきみそ)」とよばれているそうです。



## 材料【4人分】

ベビーほたて	60g
たまねぎ	120g
ねぎ	40g
高野豆腐	12g
糸こんにゃく	80g
卵	3個
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
水	150cc

## 【作り方】

- ① たまねぎは半分に切り、5mm厚さに切る。  
ねぎは小口切りにする。  
高野豆腐は戻して、2等分にし、5mm厚さに切る。  
糸こんにゃくは、3~4cm長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、たまねぎを炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、糸こんにゃく、水と調味料を入れて煮る。
- ④ 煮立ったら高野豆腐とほたてを加える。
- ⑤ 再度煮立ってきたら、溶いた卵を回し入れ、ねぎを加え、卵が固まったら火を止める。

## 【ワンポイント】

ほたてと卵は火を通しすぎると固くなるので、煮すぎないようにするとふんわりと出来上がりです。焼き干しや煮干しのだしを利用したり、ベビーほたての代わりに貝柱の水煮を汁ごと使ってもいいですね。