

としるの貝焼きと イカの臓腑殻焼き

※ 食の匠

大船渡市

● 菊地ミヨ子 [平成20年認定]

おいしいけれども一般にはなかなか知られてこなかった料理です。シンプルだけど素材の味が生きていて、ご飯が進み、酒の肴としても相性抜群です。

浜の賄い料理として昔から食べられています。千切りだいこんとあわびのとしる（肝臓）やいかの腑（肝臓）をあわびの殻に詰めて炭火で焼いた、漁家ならではの料理です。



材料▶2人分

- ・ としる（あわびの肝臓）…………… 3個～5個
- ・ いかの腑（肝臓）…………… 中1本
- ・ だいこん…………… 200g
- ・ みそ（あわび殻の穴にあわせて加減）…… 60g
- ・ 塩…………… 小さじ1
- ・ あわびの殻…………… 大2枚

作り方

- 1** としるの砂袋を切り開いて砂を取り除き3つにぶつ切りし、塩もみをして水で洗い、ザルにあげておく。
- 2** いかの腑を洗って水をきり、あわびの殻に入る大きさに切る。
- 3** だいこんの皮をむき、千切りにする。
- 4** あわびの殻の穴にみそを詰めてふさぐ（写真の下側）。
- 5** 千切りだいこんをあわびの殻にいれ、一つにはとしる、もう一つにはいかの腑を乗せ、みそを小さじ1杯ずつ上に散らす。
- 6** **5**を炭火で焼く。クツクツと煮立ってきたら、一度かき混ぜもう一度煮立ったらできあがり。
- 7** 火から下ろし、殻のまま別の器に乗せて熱々を食す。



● ポイント

- ・ あわびの漁期は11月から1月頃までで、いかの腑がおいしいのも秋から冬であり、基本的には冬の季節料理であるが、としるは冷凍しておけばいつでも使うことができ、また、夏いかでもつくることできる。
- ・ 炭火が使えない場合は、二重構造の魚焼き用網をガスコンロに乗せて使ってもよい。