

◆材料（2人分）

【材料】	分量				
サザエ	4個				
椎茸	2枚				
三つ葉	3本				

【調味料 A】	分量				
酒	36cc				
みりん	36cc				
たまり醤油	36cc				

◆作り方

- ① 椎茸・三つ葉を殻の中に入りやすい大きさにカットする。
- ② 生のさざえは、ナイフを使って身を取り出し、肝と分けて十分に水洗いする。
- ③ 身は赤い口を取り、肝は貝柱と渦巻の部分を残し、殻の中に入りやすい大きさにカット。
- ④ 先に椎茸を殻に詰め、肝・貝柱・身・三つ葉の順番に詰めていく。
- ⑤ 酒・みりん・たまり醤油を合わせて出汁【調味料 A】をつくる。
- ⑥ フライパンに3cm程水を入れる。その中にサザエを置き、殻の中に出汁【調味料 A】をゆっくりと上にくるまで入れる。
- ⑦ フライパンに蓋をし、水が無くなるまで（約15分～20分）蒸し焼きにする。

◆ポイント（身の取り出し方）

- ① 爪の内側の浮いている部分に素早くナイフを入れて、身の部分を取り出す。
- ② 残った肝は殻に指を入れ取り出す。
- ③ 爪はナイフを短く持ち、爪と身のすき間にナイフを入れ、左右に動かしながら外す。
- ④ 肝は貝柱と渦巻の部分を使用し、間の肝は砂があるので使用しない。