

JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

カキ千りの作り方

【料理解説】

カキの旬といえば冬を連想しますが、実は5月頃のカキは「春カキ」と言われ身がフリフリで漁師オススメの時期なのです。カキ千りは、ご飯のお供だけでなく、おつまみとしても活躍すること間違いなしの一品です♪

【材料 4人分】

カキ（おき身）	400g
片栗粉	適量
ごま油	大さじ2
長ネギ（みじん切り）	30g
おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ5・1/3
醤油	大さじ1/2
ラー油	少々
水	1L
塩	30g

①



【作り方】

Step 1

ボウルに①を入れ食塩水を作り、カキを揉み洗います。

ワンポイント！
汚れとぬめりがとれる！

Step 2

洗ったカキの水気を取り、片栗粉を塗します。

ワンポイント！
食塩水で洗うことでカキの旨味が残ります！

Step 3

熱したフライパンにごま油を入れ、長ネギ、しょうが、にんにくを入れ、香りが立つまで弱火で炒めます。

ワンポイント！
水気をキッチンと取らないと均等に塗せません！

Step 4

火が通ったら、火を強めて焼き色が付くまでカキを炒め、トマトケチャップと醤油、お好みでラー油を入れて炒めれば出来上がりです。

ワンポイント！
お好みでラー油の量を変えれば、辛いのが苦手な人も美味しく食べれます♪



[【カキ千りの動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

