



Hello Green EVERY × FMK パンゲア!

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア



冬の味覚  
到来!

# ボイル牡蠣の 香味マリネ

かき

牡蠣  
3コが  
1人分

マリネ液を作る

しょうがとねぎのみじん切りを大さじ2ずつ

ボウルにあわせて、ポン酢大さじ4、

しょうゆ大さじ1 サラダ油大さじ1を

加えて、よく混ぜる

- ・ サラダ油のかわりに好みでオリーブオイルでもOK!!
- ・ ごま油なら、たかのつゆを入れて中華風に

牡蠣は塩水でサッと洗い

少しの塩を入れた湯に入れ、フックとぶくらし、まわりがチリチリしてきたらあげて、水きりをする

- ・ 牡蠣をゆでるときは中火強火で煮あがるとおいしいエキスが出てしまうから要注意

粗熱がとれた牡蠣をマリネ液に入れ15分～30分くらい漬ける

memo - 牡蠣のイロイロ

- ・ 生食用 ... 殺菌された牡蠣。水そうに2-3日入れて菌をなくす。この肉はえさがないので、その分牡蠣は、やせて小さくなる
- ・ 加熱用 ... とれたままの牡蠣。菌は加熱すればたけなくなるので、熱を加えて料理するから大丈夫。こちらを使うほうがおいしい