

## 【プロのための貝料理】

### 目次

#### 1 調理のための貝図鑑／専門店の基礎知識と基本技術・料理

##### 貝について

貝とは？

生物としての貝、食材としての貝

貝のからだの構造

貝殻の大きさを表す名称

二枚貝の背・腹、前・後、右・左

貝の栄養

##### 調理のための貝図鑑

###### 【二枚貝】

ムール貝／平貝

平貝のむき方

帆立貝／ヒオウギ貝／アコヤ貝

帆立貝のむき方

白ミル貝

白ミル貝のむき方・さばき方

ホッキ貝

ホッキ貝のむき方・さばき方

本ミル貝／アオヤギ／ハマグリ／アサリ／スダレ貝

ウチムラサキ貝

ウチムラサキ貝のむき方・さばき方

ホンビノス貝／白貝／赤貝

赤貝のむき方・さばき方

トリ貝

トリ貝のむき方・さばき方

イシガキ貝

イシガキ貝のむき方・さばき方

オオマテ貝

オオマテ貝のむき方・さばき方

アゲマキ貝

シジミ／沖シジミ／磯シジミ

## 【牡蠣図鑑】

### ◎日本の牡蠣

#### 真牡蠣

三重県 的矢牡蠣／兵庫県 坂越産／北海道 厚岸産マルえもん  
北海道 厚岸産カキえもん／北海道 仙鳳趾産／長崎県 小長井町産／長崎県 九十九島産  
佐賀県 いろは島産／福岡県 糸島産みるく牡蠣／大分県 中津市産ひがた美人  
熊本県 上天草産

#### 岩牡蠣

熊本県 上天草産／福岡県 糸島サウンド／石川県 能登半島産／島根県 春香  
兵庫県 赤穂クリスタル／京都府 伊根湾産／福井県 小浜湾産／徳島県 吉野川産

### ◎海外の牡蠣

オーストラリア キャビアオイスター／オーストラリア コフィンベイ産  
ニュージーランド カイパラ湾産／アメリカ クマモト  
アメリカ ピュージェット湾産／カナダ クッシ

### オイスター・バーの牡蠣のむき方

#### 【巻貝】

##### サザエ

サザエの取り出し方

##### アワビ／トコブシ

アワビのむき方・下処理

##### マツブ貝／赤ニシ貝

マツブ貝の取り出し方・下処理

##### 白バイ／エゾバイ／マガキ貝／ツメタ貝／マツバ貝

マツバ貝のむき方

##### クマノコ貝／ナガラミ／シッタカ／夜行貝

#### 【貝に似たもの】

##### カメノテ／ホヤ

カラスボヤのさばき方

##### ミネフジツボ

ミネフジツボをゆでて取り出す

## 専門店の基礎知識・基本技術と料理

- ・新鮮な貝の見分け方
- ・貝（アサリ）の砂抜き
- ・巻貝の殻を割って取り出す
- ・貝の保存の仕方
- ・小さい貝をゆでる
- ・アワビを蒸す
- ・味噌漬け
- ・白ミル貝の水管の皮の使い方
- ・燻製

### 【専門店の定番料理】

- ・刺身
- ・焼き貝
- ・帆立のなめろう
- ・ムール貝の酒蒸し
- ・貝酒
- ・トコブシの山椒煮
- ・赤貝の肝と海苔の佃煮
- ・貝だし

## 2 貝料理バリエーション

### 帆立貝・ヒオウギ貝

ハニーホタテとザクロの白和え（延田）

帆立紹興酒漬け とんぶり和え（笠原）

天然帆立とアスパラのムース（延田）

帆立真薯椀（笠原）

ホタテとキノコのコキール（笠原）

帆立のさつま揚げ（延田）

貝チップス 酒盗ソース（延田）

帆立の伊達巻き（延田）

ホタテ貝と豚の背脂、きのこ、イクラの組み合わせ（福嶋）

ホタテと大根のフリット（福嶋）

帆立貝のスパゲッティ（宮木）

ホタテのパイ（掛川）

花切り帆立貝柱とオレンジ白菜の煮込み（田村）  
帆立貝柱の翡翠玉炒め（田村）  
焼きホタテとのネギ油ピーナッツのせ（足立）  
帆立貝柱の麺仕立て 龍井茶のスープで（田村）  
帆立貝柱ボンボン（田村）  
緋扇貝の湯引き 香川県オリーブと葱のソース（田村）  
緋扇貝煎り焼き 雑炊仕立て 甜醤油ソース（田村）

## 平貝

平貝と焼きなすの昆布締め（笠原）  
平貝のおかき揚げ（笠原）  
平貝の味噌漬け（笠原）  
平貝、甲いかの醪糟炒め 菊花仕立て（田村）  
平貝とシャキシャキ野菜の香り醤油炒め（田村）  
平貝とホワイトアスパラガス アーモンドとニンニクのソース（福島）  
平貝と根菜のサラダ（宮木）  
そばの実と平貝の×O醤の焼きリゾット（宮木）

## 牡蠣

牡蠣の豚バラ巻き トムヤム風（延田）  
生牡蠣フライ（延田）  
春野菜と牡蠣真薯の南蛮漬け（延田）  
牡蠣と青唐辛子の卵焼き 生海苔マヨネーズ（延田）  
牡蠣真薯 春菊すり流し（笠原）  
牡蠣炊き込みご飯（笠原）  
牡蠣の南蛮漬け（笠原）  
牡蠣天ぷら 生青海苔あんかけ（笠原）  
牡蠣と柿 朴葉味噌焼き（笠原）  
たっぷりのマスの卵とスモークトラウトをのせた牡蠣の冷製（松下）  
牡蠣のクリームチーズのせ焼き（足立）  
旨みを凝縮させた牡蠣の燻製（松下）  
雲丹とフレッシュチーズをのせた牡蠣の冷製（松下）  
焼き牡蠣サンプラープレート7種盛り合わせ（松下）  
牡蠣のホワイトソースグラタン（松下）  
シンプル牡蠣フライ（松下）  
オイスターアヒージョ（松下）

牡蠣と季節野菜のスパゲッティーニ（松下）  
牡蠣と牡蠣（福嶋）  
岩牡蠣と緑野菜 生海苔のソース（福嶋）  
焼き牡蠣とふきのご飯（福嶋）  
牡蠣のソテー（掛川）  
牡蠣と新ごぼうのリゾット（掛川）  
牡蠣とスペックのソテー、ほうれん草のピューレを添えて（宮木）  
牡蠣のリゾット（宮木）  
柚子薫る 牡蠣の粥 香り醤油（田村）  
牡蠣の焦がし唐辛子、花椒、リーペリンソース炒め（田村）  
牡蠣の煮込み麺（田村）

### ハマグリ・ホンビノス貝

はまぐり葛打ち 新玉ねぎのすり流し（笠原）  
はまぐりと白菜の煮こごり（笠原）  
はまぐり真薯 みぞれ椀（笠原）  
はまぐりと竹の子の小鍋（笠原）  
ハマグリと春野菜 ルイユ風味（福嶋）  
ハマグリとホワイトアスパラガスのスープ仕立て（福嶋）  
地蛤とホワイトアスパラガスのココット焼き（宮木）  
ふきのとうのミネストローネとハマグリのフリット（掛川）  
蛤 ふわふわ長芋 白湯煮込み（田村）  
ハマグリの肉詰め蒸し（足立）  
蛤 春野菜 桜蒸し（田村）  
蛤と新玉ネギの蒸しスープ（田村）  
ハマグリのおかゆ（足立）  
ハマグリ入りベトナム卵焼き（足立）  
ホンビノス貝と豚バラ肉のフレーゴラ（宮木）

### アサリ

あさりしぐれ煮（笠原）  
あさりと舞茸のコロッケ（延田）  
あさりと菜の花の飯蒸し（笠原）  
深川丼（笠原）  
ニューイングランド風クラムチャウダー（松下）  
あさりとトマトの釜飯（延田）

あさり真薯 チャウダー仕立て（笠原）  
アサリと黒むつと山菜のスープ煮（掛川）  
あさりのサテー炒め（足立）  
あさり 破布子 菜の花 おこげ（田村）  
あさり フェンネル ワンタンスープ（田村）  
南瓜と紫芋を練り込んだ猫耳麺とあさりの炒め（田村）

### ホッキ貝

ほっき貝と大根のおひたし（笠原）  
ほっき貝のスモーク 菜の花添え（笠原）  
ほっき貝のぬか漬け（延田）  
ほっき貝と九条ねぎのにゅうめん（笠原）  
ホッキ貝と長ネギ（福嶋）  
ホッキ貝と菜の花 柚子の香り（福嶋）  
北寄貝とホワイトアスパラガスのサラダ（宮木）  
北寄貝と豆腐干、夏草花頭の和え物（田村）  
北寄貝と白きくらげ、ちしゃとうの炒め（田村）

### 白ミル貝・本ミル貝

白みる貝と黄ニラのおひたし（笠原）  
もずくミル貝（笠原）  
白みる貝 柚庵焼き（笠原）  
白みる貝と豆苗の山椒炒め（笠原）  
みる貝のすべて（延田）  
白みる貝の肝フライ、その水管のタルタルソースと（宮木）  
白ミル貝のグラタン（掛川）  
本ミル貝とフルーツトマトのサラダ（福嶋）

### 赤貝

赤貝とアスパラのぬた（笠原）  
赤貝とキウイと春野菜のサラダ トリュフの風（延田）  
赤貝のなめろう（笠原）  
赤貝と春菊とりんごのサラダ（笠原）  
赤貝とアン肝と香り野菜 ゴマソース（福嶋）  
赤貝 紹興酒酒粕（田村）  
赤貝 冷菜 発酵唐辛子ソース（田村）

## トリ貝

- とり貝と三つ葉 わさび和え（笠原）
- とり貝の花わさび和え（延田）
- トリ貝と鶏肉（福嶋）
- トリ貝と竹の子 木の芽のソース（笠原）
- とり貝とフルーツマトのマリネ（福嶋）

## マテ貝

- マテ貝 四川泡菜と保寧酢ジュレ（田村）
- マテ貝 にんにく蒸し（田村）
- マテ貝 香ばし煎り焼き オイスターソース（田村）
- まて貝の桜海老パン粉焼き アマゾンカカオ風味（宮木）

## ムール貝

- ムール貝のファルシ（福嶋）
- ムール貝のレモングラス蒸し（足立）
- ムール貝とピンクグレープフルーツのマリネ（掛川）
- ムール&フリット from モン・サン・ミッシェル（掛川）
- ムール貝のベニエ（掛川）
- ムール貝とフレーグラ（掛川）
- ムール貝のブルーチーズ・グラタン（掛川）
- ムール貝とじゃが芋のティエツラパレーゼ（宮木）

## シジミ・沖シジミ

- しじみ味噌汁の茶碗蒸し（笠原）
- しじみ 花萼 台湾たくわん炒め（田村）
- しじみ にんにく醤油漬け（田村）
- シジミのスープ（足立）
- しじみとせりのリゾット風（笠原）
- しじみ スープ米粉（田村）
- 沖シジミ うるい 澄ましスープ（田村）
- 沖しじみ 福建風焼き素麺（田村）

## サザエ

- さざえ 胡麻、豆豉、辛味ソース オープン焼き（田村）
- さざえの壺焼き ルコラソース（田村）

サザエと竹の子 ふき味噌ソース（福嶋）  
さざえのトロフィエ（宮木）  
さざえのクレープ焼き（田村）  
姫さざえ クレソン 香菜 肝味噌和え（田村）

### アワビ・トコブシ

あわびのやわらか煮 肝ソース（笠原）  
あわびの唐揚げと磯辺揚げ（笠原）  
丸ごとあわびの茶碗蒸し（延田）  
あわびの片思い（延田）  
江ノ島椀（笠原）  
鮑、紅芯大根ピクルスの冷菜（田村）  
蝦夷あわびのリゾット（宮木）  
アワビとアワビ茸、アワビの肝ソースで（福嶋）  
鮑のXO 醬蒸し（田村）  
干し鮑 山芋 古典煮込み（田村）  
とこぶしと塩漬けの牛肉（宮木）  
とこぶし 藤椒、生唐辛子漬け（田村）  
とこぶし 10年もの陳皮風味（田村）

### ツブ貝・バイ貝・シッタカ

つぶあんもなか（笠原）  
白バイ貝の燻製とトマトとマスカットのサラダ（延田）  
つぶ貝 黒こしょう焼き（笠原）  
つぶ貝といろいろ野菜の盛り合わせ（福嶋）  
真つぶ貝とバラの花茶スープ仕立て（田村）  
真つぶ貝と自家製粉皮 マスタードソース（田村）  
白バイ貝と豚挽き肉ナンプラー風味蒸し（田村）  
白バイ貝とにんにくの新芽、香菜の香り炒め（田村）  
風干し白バイ貝（田村）  
シッタカのヴェッキオサンペリ蒸し焼き（宮木）

### ツメタ貝・アコヤ貝・夜光貝

つめた貝の冷たいクスクス（延田）  
雪見貝福（延田）  
夜光貝の焼きリゾット（延田）



## ミックス

貝の切り込み（延田）  
貝と天然きのこの松前漬け（延田）  
貝チョビ（延田）  
シェルズサーディン（延田）  
春の詰め合わせ（延田）  
貝の味噌漬け（延田）  
シェル&チップス（延田）  
貝寄せサラダ 生姜ジュレ（笠原）  
カオマン貝（延田）  
貝寄せご飯（笠原）

## 貝の肝

貝の肝カレー（延田）  
あわびの桜餅（延田）  
おむすび貝（延田）  
大人のチーズキャンディー（延田）  
貝の肝の揚げまんじゅう（延田）  
貝の肝の春巻き（延田）

## 貝のだし

貝だしのところてん（延田）  
貝だしと緑茶のお茶漬け（延田）  
貝と卵の鉢合わせ（延田）  
貝のキャラメル（延田）

## 補足レシピ

貝と食中毒  
参考文献・参考HP  
料理人紹介