

<材料 2人分>

蛤	2個（椀種）
はんぺん	1/2枚（椀妻）
菜の花	2本（吸口）
水	150ml
昆布	2g
薄口醤油	小さじ1
塩	少々
酒	大きじ1

<作り方>

1. 蛤の砂抜きをする。
ボウルに海水程度の塩水を作り、ザルに入れた蛤を入れて新聞紙またはアルミホイルで蓋をし、冷暗所に1時間ほど置く。
2. 鍋に、貝同士をこすり合わせて洗った蛤、水、昆布を入れて中火にかける。アクが出ればこまめに取る。
3. 60℃くらいになれば昆布を取り出す。
蛤の口が開けば、薄口醤油、塩、酒で味付けをし、一煮立ちさせる。
4. 菜の花は塩茹でし、4～5cm長さに切る。はんぺんは梅型で抜く。
5. 椀に蛤、菜の花、はんぺんを盛り込み、吸地を注ぐ。

