

干潟のごちそう（ツメタガイ食べ方詳細版）



ツメタガイ（タマガイ科）

北海道南部から熱帯域にかけての潮間帯から水深 50m くらいまでの細砂底に生息する。殻長は 8cm 程度の大型巻貝である。食性は肉食で、アサリ等二枚貝の食害生物である。夜行性であるため、昼間は砂に潜っているが、夜間には海底上を動き回り、アサリなどの二枚貝を食べる。海岸で貝殻に小さな孔の開いたアサリの殻（右図）を見つけることがあるが、これは本種に食べられた痕である。初夏から秋にかけて産卵する。卵は砂とともに粘液で板状に固められ、茶碗を伏せた形に似ることから「砂茶碗」と呼ばれる。



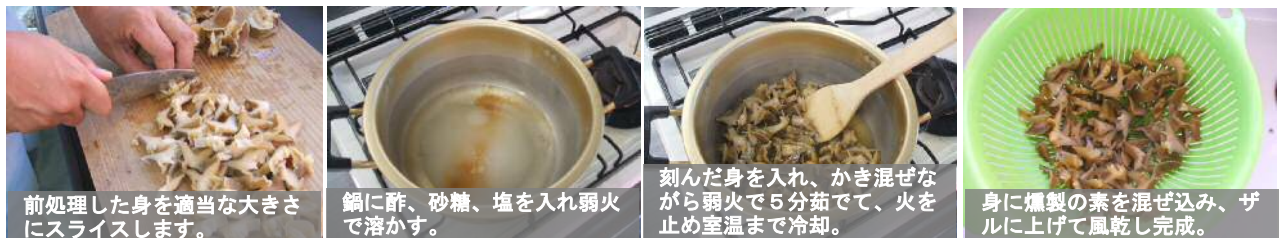
肉に独特の臭いがあり、加熱すると肉が固くなることから、これらを上手に処理することが料理のコツである。

前処理（臭みを取り、肉をやわらかく仕上げることができる）



ツメタガイの甘酢燻製（保存性も良く、酒の肴にピッタリです）

〔 身 100g
調味料…酢 75mL、砂糖 50g、塩 小さじ 1.5、燻製の素 小さじ 0.5〕



※ 燻製の素は、市販品の液燻や燻製パウダーを利用する。

ツメタガイのどて煮（甘辛いツメタガイがご飯のお供にピッタリです）

身 100g
調味料…赤味噌(豆みそ) 100g、酒 100mL、みりん 100mL、だし汁 150mL、
砂糖 30g、鶏ガラスープの素 10g、おろししょうがのチューブ 3～4cm
具 材…市販の豚汁用野菜水煮…1/2 袋



前処理した身をやや大きめに刻みます。



鍋に調味料を全て入れ、火にかけて溶かす。



身と具材をいれ、弱火で10分程度煮る。火をとめ室温で冷却する（味が染み込みます）。



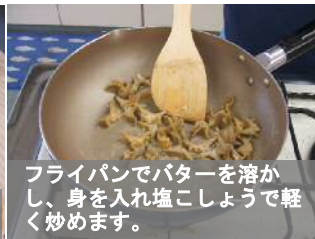
温め直し、刻みネギ等の彩りを添えて完成。

ツメタガイのバター醤油炒め（バターの風味が効いた一品です）

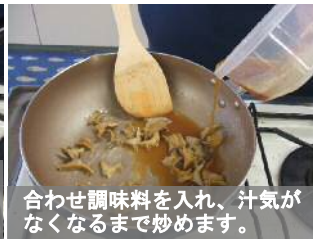
身 100g、バター20g、塩こしょう 少々
合わせ調味料…薄口醤油 20mL、すし酢 20mL、砂糖 10g、鶏ガラスープの素…5g、
おろしにんにくのチューブ 2～3cm



前処理した身を適当な大きさにスライスします。



フライパンでバターを溶かし、身を入れ塩こしょうで軽く炒めます。



合わせ調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒めます。



皿に盛りつけ、粉パセリ等の彩りを添えて完成。

※ 市販のバター醤油風味の調味料を利用すれば、炒めるだけでできあがります。

ツメタガイの土佐酢あえ（手早くできる料理です）

身 100g
調味料…酢 大さじ 2、白だし 大さじ 1、砂糖 小さじ 2、醤油 少々、塩 少々



前処理した身を適当な大きさにスライスします。



調味料を鍋に入れ、火にかけて溶かします。



身を鍋に入れ一煮立ちさせて火を止めます。



冷めたら刻みネギ等の彩りを添えて完成。

※ 市販の土佐酢を利用すれば、土佐酢をかけるだけでできあがります。

ツメタガイのアヒージョ（洋風のツメタガイ料理もいけます）

身 100g
調味料…オリーブオイル 100mL、ニンニクのみじん切り 2片、塩こしょう 適量
バジル粉 適量



前処理した身とニンニクを適当な大きさにスライス。



オリーブオイルとニンニクを鍋に入れ、ニンニクの香りが立つまで弱火で炒める。



身を入れ塩こしょうで味付けし、弱火でかき混ぜながら10分ほど煮る。



お好みでバジル粉等の彩りを添えて完成。

※ 市販のアヒージョの素やスパイスミックス調味料を利用すれば、オリーブオイルで煮るだけです。

作成：愛知県水産試験場