

ツメタガイ（うんね） レシピ集



発行・執筆

愛知学泉短期大学 食物栄養学科
愛知県水産試験場 企画普及グループ



ツメタガイのイメージキャラクター
「干潟海賊団 女船長 うんねーちゃん」

はじめに ツメタガイってなに？

潮干狩りに行った時に、カタツムリみたいな貝を見たことはありませんか？ この貝はツメタガイといって、アサリを食べてしまう“悪い子”なんです。あまり食用にされないのが、潮干狩り場でどんどん増えてしまっていて、最近アサリが減っているんです。ツメタガイが減れば、もっと大きなアサリがたくさん捕れるはずなんです。だから、潮干狩りで、この貝を見つけたら、捕まえて持ち帰ってね。

ところで、このツメタガイは、アワビやサザエと同じ巻き貝の仲間で、実は結構おいしいんです。平成28年6月1日放送、『マツコ&有吉の怒り新党』では、「市場には出回らない“旨すぎる貝”」として、愛知県のツメタガイが紹介されました。

この冊子では、ツメタガイの保存の仕方、さばき方から調理方法まで、誰にでも簡単に出来るように解説しています。砂が抜けない、ヌルヌルする、調理方法が分からないなどの理由で敬遠されてきた方も、一度ためしてみてください。



ステップ1 ツメタガイの保存方法

1. 潮干狩り場でツメタガイを見つけたら捕まえましょう。
2. ツメタガイはアサリを食べてしまうので、別の容器に入れて持ち帰りましょう。
3. 水に浸かったままだと傷みやすいので水から出して冷やして持ち帰りましょう。
4. 自宅に着いたら、軽く水洗いして、ビニール袋に入れて冷凍しましょう。

- ・生きた貝から身を取り出すのは大変です。
- ・一度冷凍した方がヌメリがとれて、下処理の際に扱いやすくなります。
- ・数が少ない場合にも冷凍庫に保存しておけば、数が集まってから処理できます。

ステップ2 ツメタガイの下処理方法

ツメタガイの下処理方法として、ここでは2種類を紹介します。一つ目の方法は、時間はかかりますが、やわらかく仕上がります。二つ目の方法は、電子レンジを使って簡単にできるので、時間のない時に便利です。歯ごたえの好みやTPOに合わせて使い分けてください。

- ・下処理してから調理するまでの間も、冷凍保存することが可能です。

下処理方法①（時間はかかるが、やわらか〜い）

1. 流水で解凍する。
2. スプーンの柄などを貝のフタの付け根にさし、ひねるように身を取り出す。
3. スプーンの縁で腹足（這う所）の黒い色素と粘液をこそげ落とす。
4. 貝のフタを持ってフタの裏やヒダの間の砂を洗い流し、内臓を取り除く。
5. ザル付きのボウルでもみ洗いする。身が白くなるまで水を替えながら数回行う。
6. 鍋に身と水を入れ、沸騰してから15分加熱する。その間アクを丁寧にすくう。
7. 火を止め、鍋にフタをして、一晩放置して出来上がり。



下処理方法②（電子レンジで お手軽、シャキシャキ食感）

1. ~5.は①の方法と同じ。
6. 酒30mLに水120mLを加える。（酒を5倍に希釈した液）
7. ツメタガイ100g（むき身で4個程度）に6.の液を150mL加え、身の全体が液に浸るくらいの容器に入れる。
8. ラップして500Wの電子レンジで約2分間加熱する。（沸騰直前でアクが出始めるくらいまで）
9. 加熱終了後すぐにラップをはずし、液ごとザルにあげて出来上がり。



ステップ3 ツメタガイの調理方法

次は、いよいよ調理です。次のページから14種類の調理方法を紹介しています。ランチやディナー、酒の肴にピッタリのメニューもありますので、ためしてみてください。

愛知学泉短期大学 食物栄養学科 開発レシピ

ツメタガイ和風パスタ

材料（3人分）

- ・パスタ 300g
- ・ツメタガイ 100g
- ・しめじ 200g
- ・ツナ 1缶
- ・小ねぎ 10g
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・バター 10g
- ・きざみのり 適量



作り方

1. パスタを茹でる。
2. ツメタガイは薄切り、しめじは石づきを落とし小房に分け、小ねぎは小口切りにする。
3. ツメタガイ、しめじ、ツナをバターで炒め、しょうゆを加え、味を整える。
4. 3にパスタを加え、混ぜ合わせる。
5. 4をお皿に盛り、小ねぎを散らす。

ツメタガイ炊き込みご飯

材料（3人分）

- ・米 320g（2合）
- ・ツメタガイ 100g（8個）
- ・人参 50g
- ・しいたけ 20g（3個）
- ・油揚げ 1枚
- ・しょうゆ 少々
- ・酒・砂糖 小さじ1
- ・塩・だしの素 小さじ1



作り方

1. お米を洗い、浸水しておく。
2. 人参は皮をむき細切り、椎茸と油揚げも細く切る。
3. 炊飯器に浸水しておいたお米、切った具材、調味料を入れ炊く。

ツメタガイの味噌汁

材料（4人分）

- ・ツメタガイ 72g（4個）
- ・合わせみそ 32g
- ・しろねぎ（斜め切り） 32g
- ・しろねぎ（小口切り） 16g



作り方

1. 鍋に水を入れ、沸騰させる。
2. ネギを斜め切りと小口切りに分けて切る。
3. ツメタガイは四等分にする。
4. 2と3を沸騰した鍋に入れ、少し煮立ったら味噌を入れる。
5. 器に盛り、小口切りにしたネギを入れて、完成。

ツメタガイのバターピラフ

材料（3人分）

- ・米 300g
- ・ツメタガイ 100g
- ・ミックスベジタブル 100g
- ・バター 20g
- ・オリーブオイル 少々
- ・だしの素（コンソメ） 少々
- ・塩・こしょう 少々



作り方

1. 米をといで、ザルにあげておく。
2. ツメタガイをオリーブオイルで軽く炒め、塩を少し加える。
3. ミックスベジタブルをバターで炒め、米を加えて中火で炒める。
4. 米が透き通ったら水、コンソメ、塩を加え、沸騰したら弱火で15分炊く。
5. ツメタガイを加える。
6. 水分がなくなったら火を止め、15分蒸らす。
7. 塩、こしょうで味を調える。

ツメタガイの佃煮

材料（5人分）

・ツメタガイ	150 g（約7個）
・人参	80 g（1本）
・しいたけ	20 g（4個）
・みりん	50 g
・酒	50 g
・砂糖	35 g
・しょうゆ	80 g



作り方

1. しいたけを水戻し、薄切りにする。
2. ツメタガイと人参を角切りにする。
3. 切ったものと調味料をすべて鍋に入れ、材料がひたひたになるように水を加える。
4. 強火で加熱し、沸騰後火を弱めて煮詰める。
5. 水気がなくなったら照りを出して完成。

ツメタガイのバターライス

材料（5人分）

・米	300 g
・ツメタガイ	100 g
・バター	20 g
・しょうゆ	少々
・ねぎ	少々



作り方

1. 米を洗って炊く。
2. 炊いてる間にツメタガイを適度な大きさに切る。
3. フライパンにバターを引き、炊きあがった米を入れ少し炒めツメタガイを入れる。
4. 全体的に混ざったら残りの調味料を入れる。
5. 皿に盛り、ねぎを散らして完成。

ツメタガイのマヨネーズ焼き ～チーズを添えて～

材料（3人分）

・ツメタガイ	100 g
・酒	20 g
・塩	少々
・しょうゆ	18 g
・マヨネーズ	18 g
・チーズ	30 g



作り方

1. ツメタガイを食べやすい大きさに切る。
2. フライパンでマヨネーズ、醤油と一緒に焼く。
3. 器に盛り、熱いうちにチーズをふりかける。
4. チーズが溶けたら完成！

ツメタガイのバター醤油ホイル蒸し

材料（3人分）

・ツメタガイ	100 g
・もやし	15 g
・にんじん	20 g
・玉ねぎ	20 g
・えのき	15 g
・醤油	10 g
・バター	5 g
・砂糖	1 g
・みりん	10 g



作り方

1. アルミホイルにもやし、にんじん、玉ねぎ、えのきを入れその上にツメタガイをのせる
2. 醤油、砂糖、みりんを合わせたものを入れ、ツメタガイの上にバターをのせる
3. アルミホイルでしっかりと巻き、天板にのせ、予熱しておいたオーブンで150℃で25分蒸す。

ツメタガイの七味マヨソース

材料（3人分）

・ツメタガイ	150 g
・酒	20 g
・あたりめ	100 g
・みりん	10 g
・七味唐辛子	1 g
・しょうゆ	15 g
・マヨネーズ	35 g



作り方

1. 下処理をしたツメタガイをみじん切りにする。
2. フライパンに、①のツメタガイと酒・みりん・醤油を入れ、煮詰まるまでよく炒める。
3. 七味唐辛子とマヨネーズ、煮詰めたツメタガイをボウルに入れ、よく混ぜる。
4. あたりめを一口大に割り、③のソースと盛り付ける。

ツメタガイの真空調理（煮物）

材料（5人分）

・ツメタガイ	100 g（約5個）
・人参	20 g（1/5本）
・しいたけ	10 g（2個）
・みりん	5 g
・酒	5 g
・砂糖	4 g
・しょうゆ	8 g



作り方

1. 下処理をしたツメタガイを1.5cm角に切る。
2. しいたけは薄切り、人参は1cm角に切る。
3. 真空パックに1、2の材料と調味料を入れ、真空機でパックする。
4. 鍋にお湯をわかし、パックごとつけて90℃くらいを維持し、30分間加熱する。
5. 袋から取り出し、盛り付ける。

愛知県水産試験場 企画普及グループ 開発レシピ

ツメタガイのどて煮

材料（3人分）

・ツメタガイ	100 g
・赤味噌（豆味噌）	100 g
・酒	100mL
・みりん	100mL
・だし汁	150mL
・砂糖	30 g
・鶏ガラスープの素	10 g
・おろししょうがチューブ	3～4 cm
・市販の豚汁用野菜水煮	1/2袋
・刻みネギ等	適量



作り方

1. 下処理した身をやや大きめに刻む。
2. 鍋に調味料を全て入れ、火にかけて溶かす。
3. 身と具材を入れ、弱火で10分程度煮たら火を止め、室温で冷却して味を染み込ませる。
4. 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

材料（3人分）

・ツメタガイ	100 g
・バター	20 g
・塩コショウ	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、	
おろしニンニクチューブ2～3cm	
・粉パセリ等	適量



作り方

1. 下処理した身を適当な大きさにスライスする。
2. フライパンでバターを溶かしたら、身を入れ塩コショウをふり軽く炒める。
3. 合わせ調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
4. 皿に盛りつけ、粉パセリ等の彩りを添えて完成。

ツメタガイの甘酢燻製

材料（3人分）

- ・ツメタガイ 100g
- ・酒 75mL
- ・砂糖 50g
- ・塩 小さじ 1.5
- ・燻製の素※ 小さじ 0.5



作り方

1. 下処理をしたツメタガイを適当な大きさにスライスする。
2. 鍋に酢、砂糖、塩を入れ、弱火で溶かす。
3. 刻んだ身を入れ、かき混ぜながら弱火で5分茹でて、火を止め室温まで冷却。
4. 身に燻製の素を混ぜ込み、ザルに上げて風乾し完成。

※ 燻製の素は、市販品の液燻や燻製パウダーを利用する。

ツメタガイのアヒージョ

材料（3人分）

- ・ツメタガイ 100g
- ・オリーブオイル 100mL
- ・ニンニク 2片
- ・塩コショウ 適量
- ・バジル粉 適量



作り方

1. 下処理した身とニンニクを適当な大きさにスライスする。
2. オリーブオイルとニンニクを鍋に入れ、香りが立つまで弱火で炒める。
3. 身を入れ、塩コショウで味付けし、弱火でかき混ぜながら10分ほど煮る。
4. お好みで、バジル粉等の彩りを添えて完成。

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します。殻長8cm 程度の肉食性大型巻貝で、昼間はたいてい砂に潜っていますが、夜間には海底上を動き回り、アサリなどの二枚貝を食べます。



海岸で貝殻に小さな孔の開いたアサリの殻を見つけることができますが、これは本種に食べられた痕です。

初夏から秋にかけて産卵します。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」と呼ばれています。

ツメタガイは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す。

本レシピ集では、誰でも簡単に、しかもおいしく料理できる方法を掲載しているので、是非みなさんもツメタガイ料理にチャレンジしてみてください。

