



つくりかた



1. にいなは水から茹でて、沸騰したから5~10分くらい茹でて、ザルにあげる。(茹ですぎると、かたくなり身が中へ入ってしまう)



2. 針で身をとる。



3. こじょうゆと山椒で和える。

21

にいな味噌

磯に行くときよく見かける貝に「にいな」があります。岩から簡単にとれますが、よく見ないとヤドカリが入っている貝もあります。水から茹でて楊枝で引き出し、御飯物や酢の物に利用します。

材料

にいな・・・殻付き750g
 (身170g)
 こじょうゆ・・・125g
 山椒・・・15g

ニイナ

コシタカガンガラのことを『ニイナ』と呼び、ニシキウズガイの仲間である。『シッタカニイナ』『ヨメニイナ』『モチニイナ』があり、採れる時期や大きさが違う。シッタカニイナは大きく、モチニイナや、ヨメニイナは小さい。モチニイナが美味しい。

