

# 夜光貝の煮付け（甘露煮）の作り方

<http://syuzou.awk.jp/>

1



1

夜光貝を殻から抜き、肝除去して圧力なべに入れます

水で戻した乾燥シイタケを入れます  
シイタケは夜光貝の薬膳効果と相乗により免疫力を上げる効果を期待して足します

2



ショウガを千切りにして入れます  
ショウガはにおい消しと免疫力アップ

3



シイタケの出汁水500cc添加

4



2倍希釈用麺つゆを200cc足します

5



みりん200cc足します

6



夜光貝6個分1キロが浸る程度に調整  
好みに応じてアレンジしてください

7



圧力なべ（活力なべ）で加熱15分、  
余熱30分の蒸し焼き調理を行います

8



取り出して、食べやすい大きさにカットして  
器に盛りつけます  
ネギなどを添えて熱々のうちに戴きましょ  
う。



このように、軟らかく美味しい夜光貝の煮付けができました  
 この素材を利用して夜光貝の炊き込みごはんを作ると、滋養強壮炊き込みご飯御膳ができます：クロアワビのように中華あんかけが美味しい  
 (メモ) たくさん作って小分けして冷凍保存で週一程度の間隔でタウリン、コラーゲン補給の補助食材として利用されることをお勧めします。  
 この効果はニラやホウレンソウなど青野菜と一緒に戴くと吸収率が上がると調理の本に書かれていました：タウリンは栄養学的に重要な成分で脳や神経および筋肉繊維の発達を促進する重要な成分です。その他の食材では貝類全般、イカ、タコ、レバー、マグロ、牛肉に多く含まれています。

夜光貝は別途殻が螺鈿細工の最上級素材として取り扱われているので、捨てないで保管しておきましょう。

沖縄の言い伝えでは：夜光貝の輝きで魔を退治し、暗い世の中を明るく照らす人物に導き、殻の中には家の繁栄を守る守り神が宿るとされています。床の間に飾る風習があります。磨きあげてランプに利用すると素晴らしいインテリア照明になりますので利用価値は多く存在します

仕入れのできない方や夜光貝細工の作り方はこちらのページを参考下さい：<http://syuzou.awk.jp/yakougaitecnorogy.html>