

MSC認証品 おくの牡蠣缶



開缶イメージ



原材料は^{おく}邑久牡蠣100%の牡蠣蒸し煮缶
塩も水も1滴も加えず、生牡蠣の水分だけで蒸し煮に



牡蠣めし

- おくの牡蠣(水煮)缶 1缶 【2合分】
- お米 2合
- しょうゆ 大さじ2
- ☆ 缶の液汁ごとすべて入れて炊くだけ
- ☆ お好みで、お酒、生姜、きのこ等いれて

牡蠣みそ鍋

- おくの牡蠣(水煮)缶 1缶 【3~4人分】
- 白菜 1/4玉ほど 他野菜お好みで
- みそ 大さじ4 (約90g)
- 水 4カップ (約800cc)
- ☆ 旨味が凝縮した缶の液汁は、牡蠣の旨味だし

牡蠣とじ丼

- おくの牡蠣(水煮)缶 1缶 【2人分】
- 卵 2個 ● 玉ねぎ 1/2個
- しょうゆ、みりん、砂糖 を適量加えて
- 水 大さじ3弱 (約40g)
- ☆ 缶の液汁に調味料合わせて親子丼の要領で