



砂抜き方法



I 塩水に浸けて砂抜き

- 1 時間：2～3時間以上。朝食食べるなら夜から、夜食べるなら朝から。「砂抜きずみ」で売られているものも砂が残っていることがあるので30分は砂抜きをする。
- 2 新聞紙をかけて暗くする。暗くすると貝が安心して砂をはきます。貝が吐いた水が飛び散るのを防ぎます。鍋の蓋を使う時は、貝が窒息しないように少し隙間をあけておきます。
- 3 塩水の濃度
あさり・はまぐり：1カップの水に塩小さじ1 しじみ：1カップの水に塩小さじ1/3
- 4 常温におく：温度が低いと呼吸ができず、砂を吐かないので、冷蔵庫に入れない。（夏は暑いので野菜室がおすすめ）
- 5 ざるに入れる：貝をざるに入れてから塩水につける。吐いた砂を再び吸うのを防ぐことができる。

II 貝を洗う

つけていた水を捨てて、真水の中で何度かこすり合わせて、殻の汚れを洗う。最後は流水で洗う。大きな貝は、たわしを使って洗ってもよい。

レンジで作るあさりの酒蒸し



《材料：2人分》

あさり・・・・・・・・・・250g
酒・・・・・・・・・・大さじ1
万能ねぎ（小口切り）・・・・・・2本

【1人あたり エネルギー25al 塩分1.1g 1食分106円】

- 1 あさりは砂をぬぎ、殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 耐熱皿にあさりを重ならないように広げてのせて、酒をふる。ラップなしで、2分30秒（500W）加熱する。殻が開かない貝があれば、別皿に取り、30秒再加熱する。
⇒温めても殻が開かない時は口の開かない貝は、死んでいる可能性があります。除いて食べないようにします。
- 3 万能ねぎを散らす。

砂抜きをした後、殻もキレイに洗うのがジャリっとしないポイントです。
シンプルながらうまみがつまった酒蒸し、是非、お試しください

あさりと春キャベツのワイン蒸し



《材料：2人分》

あさり・・・・・・・・・・250g
キャベツ・・・・・・・・・・300g
にんにく・・・・・・・・・・1/2片
パセリ・・・・・・・・・・1/2枝
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1/2
白ワイン・・・・・・・・大さじ2
粗挽きこしょう（黒）・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー99al 塩分1.1g 1食分129円】

- 1 あさりは砂抜きをし殻をこすり合わせて洗う。
- 2 キャベツは一口大のざく切り、にんにくは薄切りパセリはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで温める。
- 4 3にキャベツ、あさりの順に加える。白ワインを加えて、中火にして蓋をする。
*あさりに火が通りすぎて、身が固くなるのを防ぐため、キャベツの上におくこと。
- 5 沸騰したら弱めの中火にして、あさりの口が開くまで、約7分蒸し煮する。パセリと黒こしょうをふって出来上がり。

あさりのうまみとキャベツの甘みがマッチしたワイン蒸し。是非、お試しください。

あさりのスパゲティ



あさりのうま味がきいたパスタはくせになるおいしさです。是非どうぞ♪

《材料：2人分》

あさり・・・・・・・・・・200g

A
にんにく・・・・・・・・・・1片
赤唐辛子・・・・・・・・・・小1本

トマト・・・・・・・・小1個(100g)
パセリ・・・・・・・・・・1枝
オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
白ワイン・・・・・・・・・・50ml
スパゲティ・・・・・・・・180g

B
湯・・・・・・・・・・2L
塩・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー510cal 塩分0.9g 1食分217円】

- 1 あさりは塩水(水200mlに塩小さじ1の割合)に30分以上つけて砂をぬく。真水でよく洗う。
- 2 **A**は、それぞれ半分に切る。トマトは一口大に、パセリはみじん切りにする。
- 3 **B**の湯をわかして塩を加え、スパゲティを表示の時間通りゆでる。
- 4 フライパンにオリーブ油と**A**を入れて弱火にかけ、香りが出たらあさりを入れ、強めの中火で軽く炒める。トマト半量のパセリを加えてひと混ぜし、白ワインを加えてすぐ蓋をする。時々鍋をゆすって2~3分回の蓋があくまで蒸し煮にする。
- 5 ゆで上がったスパゲティとゆで汁50mlを**4**に加える。味を見て、塩こしょうをする。残りのパセリをふる。

あさりの牛乳みそ汁



あさりとベーコンのうまみがつまった優しい味のおみそ汁。是非お試しください★

《材料：2人分》

あさり・・・・・・・・・・100g
だいこん・・・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・・・20g
さやえんどう・・・・・・・・4枚
ベーコン・・・・・・・・1/2枚
水・・・・・・・・・・150ml
牛乳・・・・・・・・・・150ml
みそ・・・・・・・・大さじ2/3(10g)

【1人あたり エネルギー93cal 塩分1.3g 1食分87円】

- 1 あさりは塩水(水200mlに塩小さじ1の割合)に30分以上つけて砂をぬく。真水でよく洗う。
- 2 だいこん、にんじんは、短冊切りに、さやえんどうは筋を取って2~3つに切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- 3 鍋に分量の水と、だいこん、にんじん、ベーコンを入れて5分ほど煮る。あさりを加え、口がいたら牛乳を加えてみそを溶き入れ、さやえんどうを入れる。

オレンジのスフレ



フワフワの食感がおいしいスフレ。一口ほおばるとさわやかなオレンジの香りが広がります。

《材料：ココット型6個分》

オレンジ・・・・・・・・2個(約400g)
(オレンジジュース・・・・・・・・適量)
卵黄・・・・・・・・・・2個分
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

A
バター・・・・・・・・・・10g
グラマンニエ・・・・・・・・小さじ1
卵白・・・・・・・・・・2個分
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
ミント・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー109cal 塩分0.1g 1食分44円】

- 1 ボールに卵黄と砂糖大さじ4を合わせ、泡立て器ですり混ぜる。白っぽいクリーム状になったら、薄力粉を加えて混ぜる。
- 2 オレンジの果汁を**1**に少しずつ加えて混ぜる。ほうろくやステンレスの鍋に移し中火にかけて混ぜる。とろみがつき始めたら、火を止め手早く混ぜて余熱を使ってとろみをつける。**A**を加えて混ぜ、ボールに移す。
- 3 オーブンを170度に余熱する。(ガスオーブン160度)別のボールで卵白を泡立て、白っぽくなったら、砂糖大さじ2を2~3回に分けて加え、きめ細かくしっとりとしたメレンゲを作る。
- 4 **2**にメレンゲの半量を加えて、泡立て器で全体になじませるように混ぜる。残りのメレンゲを加え、泡を消さないように、ゴムべらでさっくり混ぜる。型に流し入れる。
- 5 オーブン皿に**4**をのせ、型の高さの半分くらいまで湯をはり、170度のオーブンで25~30分蒸し焼きにする。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、飾り用のオレンジとミントで飾る。