

一人つくれる?

アサリの酒蒸し

材料 (4人分) 殻付きアサリ 500グラム、酒 大さじ3、水 大さじ3、しょうゆ 小さじ1、ニンニク 1かけ、バター 大さじ2、万能ネギ 2~3本、砂抜き用の塩水 (水1リットルに大さじ2の割合で塩を混ぜたもの)



●つくり方●

①ボウルにざるを重ねてからアサリを入れ、砂抜き用の塩水をアサリがかぶるぐらいに入れて、アルミはくでふたをする=写真④。

②アサリは砂をはかせたら、ざるに入れてよく洗う。

③ニンニクを半分に切る。万能ネギを小口切りにする。

④なべに、ニンニク、バターを入れ、火にかける。

⑤バターがとけ、いいにおいがしてきたら、アサリ、酒、水、しょうゆを入れ=写真⑤

塩水に入れ暗くして「砂抜き」



⑤、ふたをして、中火で6~7分煮る。

⑥アサリが全部パカッと口を開けたら、切った万能ネギを散らしてできあがり。

⑦⑥の酒蒸しに、ゆでたパスタを入れて煮汁とからめるとスパゲティボンゴレになる。

今日のポイント

●アサリは砂の中にすんでいるので、身に砂が入っていることがあります。海水と塩分が同じくらいの塩水をつくってボウルなどに入れ、そこにアサリを入れて、暗くなるようにアルミはくなどでふたをして1~2時間静かなところに置くと、アサリが海の中と同じだと思って砂をはき出します。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 菅野連郎

キッズキッチン協会

子どもたちの料理体験プログラムを広げようと2006年に、全国的な組織として設立されました。「料理」を通して子どもたちの「五感」(視覚、聴覚、きゅう覚、味覚、触覚)を養い、豊かな人間形成を目指します。