

カテェネ 農食ツーマム 「あさり」を使ったレシピ



タイ風あさりオムレツ

卵とも相性のいいあさり。
ナンプラーとパクチーを加えて
エスニックなテイストを楽しんで



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

水 300ml に対して小さじ 2 の塩 (約 3%) を入れて砂抜きします。網つきバットなどを利用し、殻半分くらいが水面から出るようにすると、一度吐いた砂を吸い込みません



POINT 2

スプーンなどを使うと、簡単に殻から身を外せます

〈材料 (2人分) 〉

- あさり 300g
- 酒 大さじ2
- 玉ねぎ 1/2個
- ジャがいも 1/2個
- トマト 1/2個
- パクチー 1束 (30g)
- 卵 4個
- ナンプラー 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- サラダ油 適量
- トッピング用のパクチー 適量

ソース

- ケチャップ 大さじ1
- スイートチリソース 大さじ1

〈作り方〉

1. あしりは砂出しをして (point1) 殻ごとよく洗い、鍋に入れて酒をふり、蓋をしたら殻が開くまで中火で加熱し、ざるでこす。あさりの出汁は取っておく。あさりの身は殻から外す (point2)
2. 玉ねぎ、じゃがいも、トマトは1cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらす。パクチーは1cmの長さに切る
3. ジャがいもは水を切って耐熱ボウルに入れ、600wのレンジで3分加熱する (500wのレンジで3分40秒)
4. 卵をボウルに割りほぐして、1のあさりの出汁とナンプラー、砂糖を入れて混ぜ、1のあさりの身、2のトマト、パクチー、3のじゃがいもを混ぜておく
5. フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、透明になったら、4を流し入れ、全体をざっくり混ぜて蓋をし、弱火で18分ほど加熱したらひっくり返して焼き色をつける
6. 5を皿に盛りつけ、パクチーを飾り。ソースの材料を混ぜて小皿に入れて添える