

カテェネ 農食ツアーリズム 「あさり」を使ったレシピ



あさりの塩麴スープ

春キャベツとショートパスタを加えた食べるスープ。
塩麴がまろやかな味に仕上げます



●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

春キャベツがしんなりするまで炒めます

〈材料 (2人分) 〉

- あさり 200g
- 春キャベツ 1/8個
- トマト 1/2個
- にんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ2
- 酒 大さじ3
- 水 400ml (2カップ)
- 塩麴 大さじ2
- 塩 2つまみ
- こしょう 適宜
- ショートパスタ 50g

〈作り方〉

- 1.あさは砂出しをして (point1) 殻ごとよく洗い、春キャベツはざく切りにする。トマトは1cmの角切りにし、にんにくは包丁の背で潰す
- 2.鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で香りがたつまで炒めたら、春キャベツを入れてさらに炒める (point2)
- 3.あざりとトマトを入れてざっと混ぜ、酒と水を入れて蓋をし、あさりの殻が開くまで加熱する
- 4.塩麴、塩、こしょうをして味をととのえたら、表示時間通り茹でておいたショートパスタを加えて器に盛りつける