

カテェネ 農食ツアーリズム 「あさり」を使ったレシピ



あさりとトマトの 炊き込みご飯

ボンゴレロツソの和風版！
トマトと一緒にご飯を炊いて
味つけしたあさりと混ぜるだけ



●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

熱いうちに、殻つきのまま醤油とみりんと混ぜておきます



POINT 3

トマトは加熱すると甘味や旨みがアップ。皮つきのまま一緒に炊き上げましょう

〈材料 (4人分)〉

- 米 2合
- あさり 300g
- 酒 大さじ3
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- トマト 1個
- 塩 小さじ2/3
- 万能ネギ 適量

〈作り方〉

- 1.あさはりは砂出しをして (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、ざるでこして、あさりから出た出汁を取っておく。あさはりは醤油とみりんを混ぜておく (point2)
- 2.米は洗ってざるにあげ、炊飯器に入れたら1の出汁と水を足して320mlにしたものを注いで30分以上吸水させたら、塩を入れて混ぜる
- 3.トマトはヘタを取って、2に入れて普通に炊飯する (point3)
- 4.ご飯が炊き上がったらトマトを崩しながら全体に混ぜ、1のあさを汁気を切って混ぜる
- 5.器に盛りつけて小口切りにした万能ネギを散らす