



はまぐりとなすの蒸し煮

はまぐりの出し汁を
たっぷり含んだなすの旨味が
口いっぱい広がります



●おいしく作るポイント●



POINT 1

塩水（約3%）にはまぐりを浸したバットにアルミホイルをかぶせ、できれば一晩置いて、しっかりと砂抜きします



POINT 2

ふっくらとしたはまぐりの身を損なわないよう、火の通り過ぎに注意しましょう

〈材料（2人分）〉

- 殻つきはまぐり 8個（200g）
- なす 2本（200g）
- ごま油 大さじ2

A

- 酒 大さじ4
- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1

〈作り方〉

- 砂抜きされていない状態のはまぐりは塩水（約3%）につけて砂抜きし（Point1）、殻をこすり合わせるように洗う。なすはヘタを取ってピーラーで縞目模様に皮をむき、横半分、縦4等分に切る
- フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。焼き色がついたらはまぐりを加える
- 合わせておいたAの調味料を加えて蓋をし、中火で約5分蒸し焼きにする
- はまぐりの殻が開いたら蓋を開け（Point2）、器に盛る