



はまぐりの洋風茶碗蒸し

はまぐりの出しをきかせた
ちょっぴり贅沢な茶碗蒸し
牛乳とアボカドで洋風アレンジ



●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

蒸し器がない場合、大きめの鍋にふきんを敷いて水を3cmほど注いで蒸します

〈材料（4人分）〉

- 殻つきはまぐり 8個（200g）
- 白ワイン 大さじ4
- 牛乳 300ml
- 卵 2個
- 塩 小さじ1/4
- アボカド 1/2個（90g）
- マッシュルーム 4個

〈作り方〉

- 1.砂抜きされていない状態のはまぐりは塩水（約3%）につけて砂抜きをする（Point1）
- 2.鍋にはまぐり、白ワインを入れて中火にかけ、蓋をして蒸す。はまぐりの殻が開いたら取り出し、蒸し汁は冷ます
- 3.2の蒸し汁に牛乳を加え、合わせて360mlにする。溶きほぐした卵と塩を加えて混ぜ、ざるでこす
- 4.アボカドは皮と種を除き、1cm角に切る。マッシュルームは7～8mm幅に切る
- 5.器に4のマッシュルーム、2のはまぐりを入れ、3を注ぎ入れる
- 6.蒸し器に5を入れ、中火で1分、その後弱火で約15分蒸す（Point2）
- 7.蒸しあがった6にアボカドをのせる