

あさり貝の砂抜き方法

- ① 海水がない場合は、海水と同じ塩分の水（濃さは4%程度で、充分にかき混ぜて溶かして下さい。）を作り貝がつかる程度に入れて上に新聞紙などをのせて暗く静かにしておきます。

砂抜き用の塩分の作り方

(2L) ↓ あらじお
水 2,000cc → 粗塩 80g

※吐いた泥を再び吸い込まないように上げ底にする。

※そおっと開けると、ベロベロと舌を出しています。

※あさり貝は3時間くらいで砂出し出来ます。

※水から上げてそのまま冷蔵庫に入れて料理する直前に水道水で洗ってください。

持ち帰りに長時間かかる場合は、保存温度に充分注意ください。

あさりの酒蒸しバター醤油風



材料 (3人分)
アサリ: 300g
刻みネギ: 1/2本分

調味料
日本酒: 50cc
バター: 15g
醤油: 大さじ1
一味: 適量

調理時間
10分程度

作り方(レシピ)

1. 砂抜きしたアサリを殻と殻をこすりあわせるようにして水洗いし、ザルに上げて水切りをする。
2. フライパンにアサリを入れ、日本酒をくわえて蓋をし、貝の口があくまで強火で蒸し焼きにする。
3. 蓋を開け、バターと醤油をくわえ、バターが溶けるまで中火で加熱し、溶けたら火を止めてフライパンを揺らしながら味をなじませる。
4. 刻みネギを加えて再び蓋をして30秒ほど蒸らす。
5. お皿に盛りつけ、一味を多めにふりかけて完成！

あさり入リスパゲティー



材料 (2人分)
アサリ: 200g
スパゲッティー(乾)
: 太さ1.4mm
: 160g

にんにく: 1かけ
パセリ: 大さじ2

調味料
塩コショウ: 少々
オリーブ油: 大さじ1

調理時間
15分程度

作り方(レシピ)

1. 鍋にたっぷりの水を入れて火にかける。
2. 砂抜きしたアサリを殻と殻をこすりあわせるようにして水洗いし、ザルに上げて水切りをする。にんにくは皮をむいて包丁の腹でつぶす。パセリはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ4、にんにくを入れ、弱火にかける。
4. 香りが出たら、あさりを加え、水少々を注いで、ふたをして弱火で蒸す。
5. はじめはパチパチといっているフライパンの中が、ジュージュウという音に変わったら、あさりの口が開いているのを確認し、火を止める。
6. スパゲッティーをゆでる。
7. フライパンを強火にかけ、パセリを加える。さらにゆで上がったばかりのスパゲッティーを加えて(適宜、塩コショウしてもよい)ゆで汁をパスタにしっかりとからめて完成！