

# あさりと春野菜の酒蒸し



## 【材料】 (4人分)

あさり	約 300 g (1パック)
スナップエンドウ	16~20本
春キャベツ	3~4枚
ニンニク (チューブ)	2~3センチ
オリーブオイル	大さじ1
料理酒	大さじ5
醤油	小さじ1~2

## 【下準備】

- ① あさりは砂出ししておく。  
(※ひとくちメモ参照)
- ② スナップエンドウは筋を取る。
- ③ 春キャベツは1口大にざく切りにする。

## 【作り方】

1. 熱したフライパンに、オリーブオイルとニンニクを入れ、炒める。
2. 香りがしてきたら、①のあさり・②のスナップエンドウ・③の春キャベツを加えて中火でさっと炒める。
3. 料理酒を加えて蓋をし、あさりの口が開くまで蒸し焼きにする。
4. あさりが開いたら醤油を回しかける。  
ざっくりと混ぜて皿に盛って、できあがり。



## ひとくちメモ

### 【短時間であさりの砂出しをする方法】

- 1) 4~50度のお湯を用意する。
- 2) 貝殻の汚れを殻同士でこすりあわせながら流水で洗い流し、1)のお湯に入れる。
- 3) お湯の中で、2)の要領で殻を洗い、貝が重ならないようにしてそのまま10~20分ほど放置する。
- 4) ぬるま湯か水を流しながら、2)と同様にして殻の汚れを再度落とせば完了。