

# 江戸前あさり(冷凍) レシピ

食育リーダーによるレシピ紹介です！

◆食育リーダーとは・・・

パルシステム東京の食育政策を具現化するために食育活動をすすめる組合員講師のこと。

組合員向けに食育出前講座を行っているほか、教育機関や地域イベントなどでも講座を開催しています。

紹介メニューは3品！

- ①深川飯
- ②クラムチャウダー
- ③あさりのガーリックバター



# ① 深川飯

材料	分量
米	2合
水と煮汁を合わせたスープ	
江戸前あさり(冷凍)2袋	300g
生姜	1かけ
酒	大さじ 2
白だし	小さじ 2



## 作り方

- ① しょうがを針生姜に切る。
- ② フライパンにアサリを入れる。
- ③ ふたをして火にかけて、あさりの殻が開き始めたら、針生姜、酒を入れて30秒ほどしたら火を止める。
- ④ あさりの殻と身に分け煮汁は取っておく。あさりの身は冷蔵庫に入れておく。
- ⑤ 米は軽く洗い、アサリの煮汁と白だしを合わせて、足りない分は、水を加えご飯を炊きます。
- ⑥ 炊飯し炊き上がったたら、分けておいたあさりの身を入れ、蒸らしたら完成です。

## ② クラムチャウダー

材料	分量	材料	分量
江戸前あさり(冷凍) 1袋	150 g	水	300ml
玉ねぎ	1/2個	コンソメ	1/2個
じゃがいも	1個	塩	小さじ1/3
ベーコン(ハーフサイズ)	2枚	コショウ	少々
バター	20g	白ワイン	60ml
小麦粉	大さじ1・1/2	粉チーズ	15g
牛乳	300ml	パセリ	少々

### 作り方

- ① あさりは流水で良く洗い、鍋にあさりと白ワインを入れ、ふたをして中火であさりの殻が開くまで蒸し煮にする。
- ② あさりの殻から身を外し、煮汁は取っておく。
- ③ 玉ねぎ、じゃがいもは角切り(約1cm)に、ベーコンは1cmに切る。
- ④ 鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら、弱火にして小麦粉を入れて、焦がさないように炒め、水、コンソメ、煮汁を入れる。
- ⑤ じゃがいもを入れ中火で、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ やわらかくなったら牛乳とあさりを入れ、塩コショウで味を整える。器にもり粉チーズとパセリをかける。





# ③あさりのガーリックバター

あさりのガーリックバター

<材料>

江戸前あさり	一袋
ニンニク	ひとかけ
オリーブ油	小さじ2
酒	大さじ2
バター	8g
パセリ	少々



- ①フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかける。
- ②ニンニクの香りが油に移ったら江戸前あさりを入れて中火にかける。酒を入れて蓋をする。
- ③アサリが開いたらバターを入れて全体をまぜて出来上がり。
- ④お皿に盛り付け、パセリを散らす。