



【 あさりの大鉢茶碗蒸し 】

◆ 材料（4人分）

あさり	400g
酒	カップ 1/2
卵	3コ
水とあさりの蒸し汁	カップ 3
塩	小さじ 1/2 から 1
うす口しょうゆ	小さじ 1
みつば	1/2ワ

◆ 作り方

1. あさりは海水程度の塩水につけ砂をはかせておきます。殻をこすりあわせて水洗いし、鍋に入れて酒を加えて蒸し煮にします。
2. 口の開いたあさりから順に取り出し、大鉢に入れます。蒸し汁はこしておきます。蒸し汁に水を足してカップ 3 にします。
3. ボールに卵を溶き、2 とうす口しょうゆ、塩を入れてよく混ぜます。
4. あさりが入った大鉢に 3 をこしながら入れ、湯気の立った蒸し器で軽く沸騰を続ける位の（強めの中火）火加減で 3 分間、その後弱火にして 15 分間蒸します。器に注ぎ分け、みつばをちらして出来上がり！

【ひとくちメモ】

卵 1コに対して、だしはカップ 1、だしのゆるめの茶碗蒸しです。

卵液は必ずこみましょう。なめらかになります。

器の大きさや形で、蒸し時間は加減してください。

あさりの蒸し汁の味をみて、塩加減を調整しましょう。

【 あさり飯 】

◆ 材料（4人分）

あさり	400g
酒	カップ 1/2
米	カップ 2
しょうが（せん切り）	20g
水とあさりの蒸し汁	カップ 2 と 1/3
【A】	
塩	小さじ 1
うす口しょうゆ	大さじ 1/2 から 1
小ねぎ（小口切り）	1/2ワ
甘酢漬けしょうが	

◆ 作り方

1. あさりは海水程度の塩水につけ砂をはかせておきます。殻をこすりあわせて水洗いし、鍋に入れて酒を加えて蒸し煮にします。
2. 口の開いたあさりから順に取り出し、蒸し汁はこしておきます。蒸し汁に水を足してカップ 2 と 1/3 にします。
3. 炊飯器に洗った米と、2 と A を入れ、しょうがのせん切りを加え、炊きます。炊き上がったらあさを混ぜ込み、ねぎの小口切りを散らします。好みで酢漬けのしょうがせん切りを添えます。

【ひとくちメモ】

あさりの蒸し汁の味をみて、塩加減を調整しましょう。