

東信水産
お魚かんたん
レシピ

あさりと豆腐のさっと煮 汁もの代わりの煮物



80 Kcal
(1人分)

調理時間 10分
※砂ぬきの時間を除く

あさり

あさりの魅力は、なんといってもその出し汁のおいしさですね。
他の貝には代えがたい、あさりならではの味わいがあります。
そのうまみを十分に豆腐に吸わせた、汁もの代わりの煮ものは、短時間で出来るのが嬉しい、早春らしい一品です。
たっぷり散らした細ねぎの彩りと香りがアクセント。
豆腐に代えて生湯葉(巻)を使えば、おもてなしの料理にもなります。

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

あさりと豆腐のさっと煮

汁もの代わりの煮物

80 Kcal
(1人分)

調理時間 10分
※砂ぬきの時間を除く



さまざまな様様が
美しいですね!

材料 (2人分)

- あさり(殻つき)..... 200g
 - 豆腐(絹、木綿どちらでも)・ 1/2丁
 - 昆布..... 5センチ
 - 生姜..... 半かけ
 - 細ねぎ..... 適量
- a {
- 水..... 1.5カップ
 - 酒..... 大1
- b {
- うすくちしょうゆ..... 小2
 - みりん..... 小さじ1/2

作りかた

◎砂抜き…あさりをうすい塩水(分量外)につけて
暗く静かなところに半日ほど置いて砂をはかせる

- 豆腐は水切りして一口大に切る
細ねぎは小口切りにする
- 鍋に昆布、豆腐、あさりを入れ
aを加えて火にかけて
煮立ったら火を弱めてあくを取る
あさりの口が開いたらbを加え
1分ほど煮る
火を止め、生姜のしぼり汁を
ポトポトと落とす
- 器に盛って細ねぎの小口切りを散らす



生姜の風味が
食欲をそそります

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社