

はまぐりと春菊の和風ポタージュ

【152kcal/1人当り】

調理時間

15分



春菊の色がきれいなポタージュ。ごはんがやさしいとろみをつけます。味付けはごくシンプルですが、**はまぐりが極上の出汁**となります。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2人分)



はまぐり(砂抜きしたもの)・・・ 8個
春菊・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
ごはん・・・・・・・・・・・・・・ 40g
酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
昆布・・・・・・・・・・・・・・ 4cm角1枚
豆乳・・・・・・・・・・・・・・ 1と1/2カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

1. 鍋に水1/2カップと酒、昆布を入れて弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。(できれば火にかける前にそのまま30分置いておくとよい。)
2. はまぐりを加え、フタをして蒸し煮にし、殻が開いたら火を止め、はまぐりの身を取り出す。はまぐりの煮汁は、水で濡らしてギュッとしばったキッチンペーパーをしいたザルで漉す。
3. 春菊は飾り用に葉を少し取り分け、残りは塩を加えた熱湯でサッと茹でて冷水に取り、ざく切りにする。
4. 春菊とごはん、はまぐりの煮汁をミキサーにかける。鍋に戻し豆乳を加え火にかけ、塩で味をととのえる。温まったら火を止めて皿に盛り、はまぐりの身と春菊の葉を飾る。



はまぐりと春菊の和風ポタージュ

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

