

みそ蒸し



<材料>

あさり 300g キヤベツ 250g

<<調味料A>>

上高地みそ 20g みりん 大さじ1 しょうがのすりおろし 5g

あさりの下処理

- ① あさりは平らなバットに重ならないようにならべ、塩水（3%）に漬けて（殻の2/3程度の量の塩水）暗いところに3時間以上おいて砂をはかせる。
- ② 殻をこすり合わせるようにしてしっかり洗い、砂やよごれを落とす。
- ③ 最後に水をかえて、きれいにすすぐ。

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② キヤベツは芯と葉に分け、芯は斜め薄切り、葉は4等角切りにする。
- ③ あさりは殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ④ フライパンにあさり、酒大さじ2、サラダ油大さじ1を入れ、ふたをしてあさりの殻が開くまで約2分蒸す。
- ⑤ ④にキヤベツを広げてのせ、ふたをして2分蒸す。
- ⑥ ⑤に①の調味料を加えて全体を混ぜ、片栗粉小さじ1の水溶きを加えてとろみをつける。