

みそ煮



<材料>

あさり 200g 長ねぎ 30g しめじ 100g ブロccoli 80g

<<調味料B>>

水 50cc 酒 50cc 砂糖 大さじ2 酢 大さじ1 上高地みそ 40g

あさりの下処理

- ① あさ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Bを入れて混ぜ合わせておく。
 - ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
 - ③ しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
 - ④ ブロccoliは小房に分けてゆでる。
 - ⑤ あさは殻と殻をこすりあわせて洗う。
 - ⑥ フライパンにあさり、えのき茸、長ねぎ、白ワイン大さじ2を入れフタをして中火にかける。
 - ⑦ あさりの殻が開いたら、①の調味料を入れて混ぜ合わせる。
 - ⑧ ブロccoliを加えてあたためる。
- あさりの旨味成分をいっぱい出すなら、水から加熱する。