

# 季節な食卓



信濃クッキングスクール

## … あさり …

代表的な産地は、伊勢湾、三河湾、有明海、瀬戸内海などですが、1980年代までは各地の砂浜で潮干狩りなどよく取れていましたが、乱獲と埋め立てによる砂浜の減少や温暖化の影響などなどで漁獲量は激減し、近年は中国や韓国などから国内の漁獲量と同じくらい輸入されています。日本人が一年間に食べるあさりの量はおよそ10万トンです。食生活にはなくてはならない食材のひとつ。旬は3～5月。

## みそスープパスタ



### <材料>

あさり200g なばな100g にんにく10g スパゲティ100g  
オリーブオイル大さじ1 白ワイン大さじ3 固形スープ1個  
上高地みそ30g

### 【作り方】

- ① あさりは殻と殻をこすり合わせてきれいに洗う。
- ② なばなは3等分に切る。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ スパゲティは表示時間より1分短くゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒める。
- ⑥ にんにくの香りがでたら、白ワインとアサリを加えて、ふたをして蒸す。
- ⑦ あさりの殻が開いたら取り出し、水500ccと固形スープを加えて煮たてる。
- ⑧ ⑦になばなとスパゲティを加えて火を通し、あさりに戻し、上高地みそを溶かし入れて調味する。

## 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。

## みそ蒸し



### <材料>

あさり 300 g キヤベツ 250 g

### ≪調味料A≫

上高地みそ 20 g みりん 大さじ1 しょうがのすりおろし 5 g

### 【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。

## みそ煮



### <材料>

あさり 200 g 長ねぎ 30 g しめじ 100 g ブロッコリー 80 g

### ≪調味料B≫

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

### 【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 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑤ あさり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 ブロッコリー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。

# みそスープ



## <材料>

あさり 200g 大根 80g にんじん 50g たまねぎ 100g  
牛乳 300cc 上高地みそ 50g

## 《調味料C》

だし汁 300cc 白ワイン 大さじ3 みりん 大さじ1

## 【作り方】

- ① 大根は皮をむいて短冊切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ あさりは殻と殻をこすりあわせて洗う。
- ⑤ なべにサラダ油大さじ1と大根、にんじん、たまねぎ、あさりを入れて中火でサッと炒める。
- ⑥ ⑤に調味料Cを加えて煮る。
- ⑦ あさりの殻が開いたら牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 上高地みそを⑦の煮汁でときのばして加え、あじを調える。