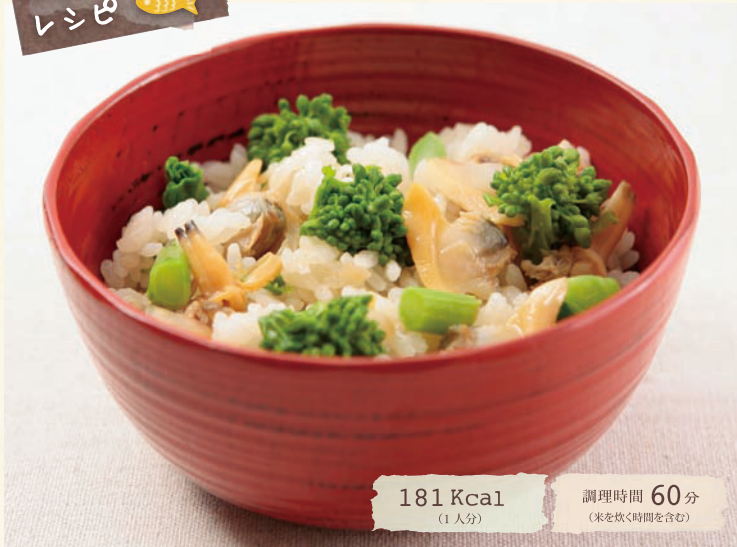


東信水産  
お魚かんたん  
レシピ

## 春のあさりご飯



181 Kcal  
(1人分)

調理時間 60分  
(米を炊く時間を含む)

### あさり

春先になると食べたくなるあさりご飯。でも、砂抜きや殻から身はずす手間が面倒・・・というあなた、そんなときはむき身を使うと便利です。

あさりから出るうまみたっぷりの煮汁をあますところなく使って炊いたご飯は滋味にあふれ、生姜の香りも加わって、しみじみとしたおいしさ。

旬の菜の花を混ぜると見た目にも春らしく、栄養のバランスもよくなります。さらにひと手間かけて炒り卵を散らせば、まるで菜の花畑のよう。食卓に春がやってきます。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

## 春のあさりご飯

菜の花畑のように

181 Kcal  
(1人分)

調理時間 60分  
(米を炊く時間を含む)



あさりのうまみがしみたご飯です。

### 材料 (4人分)

- ・あさりのむき身……………200g
- ・米……………2合
- ・生姜(せん切り)……………10g
- ・塩……………小1/5
- a { ・酒……………大4
- ・うすくちしょうゆ……………小2
- b { ・うすくちしょうゆ……………小1 1/2
- ・酒……………小1
- ・昆布……………3~4センチ角
- ・菜の花……………1/2束
- c { ・うすくちしょうゆ……………小1

### 作りかた

- ① あさりのむき身に塩(分量外)をふって軽くもみゆすいで水けをきる  
aと共に鍋に入れ、あくを取りながら3~4分煮て煮汁と具に分ける
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、①で分けた煮汁とbを加え水を目盛まで入れ、しばらく浸して炊く
- ③ 菜の花はゆでて1.5センチほどに切り、cをからめる
- ④ 炊きあがったご飯にあさりと生姜を混ぜる  
菜の花は、茎を混ぜ穂先は上に散らす



### ★ワンランクアップ★

卵2個に塩小1/8、みりん小1/3を加えて炒り卵にし、盛りつけたあさりご飯に散らし、菜の花畑のように。



\*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