

KITCHEN はた屋



アサリの特徴は、タウリンを豊富に含むことです。タウリンは、血管と肝臓をまもる作用があるといえます。そんなアサリを美味しくたっぷり味わえるトマト煮込みの紹介です。

#19 アサリとキャベツの簡単トマト煮込み



〈材料〉

アサリ	250～300g
キャベツ	約 1/8 個
トマト缶	1 缶 (400g)
ニンニク	ひとかけ
鷹の爪	1 本
オリーブオイル	大さじ3
白ワイン又は日本酒	100cc
水	100～150cc
塩	少々
コショウ	少々

〈手順〉

- ① アサリは砂抜きして殻をよく洗う。
- ② ニンニクはスライスする。
- ③ キャベツ、塩、コショウ以外、全てを鍋に入れ、ふたをして中火で煮込む。
- ④ アサリが開いたら、ふたを開けて2～3分煮込み、塩、コショウで味をととのえる。
- ⑤ 最後に、ざく切りにしたキャベツを入れてふたをして火を止める。
- ⑥ 2～3分蒸したら出来上がり！！



キャベツに火を入れすぎず、しゃきしゃき感を残す！！

*きつと、フランスパンと白ワインが合いますよ！

*盛り付けの彩りに使っているのは、きざみネギです。(シェフの好物なので)
お好みで、お好きな物を試してみてください。

