

♪ エコアのガスでうまがまん♪

コンロ料理

あさりごはん



材料：2人分

- A. 米…2合分
- B. しょうが…5g
- C. あさり（殻つき）…400g
- C. 酒…50cc
- C. 水…250cc
- D. うすくち醤油…大さじ1
- D. みりん…小さじ2
- E. 水…不足分
- F. 小ねぎ、三つ葉など…適量



- ① A米は洗ってザルにあげておく。B生姜は千切りにする。Cあさりは殻をこすり合わせるようにしてよく洗い、塩分濃度3%（海水程度）の塩水につけて平らなバットで砂抜き（目安2時間以上）→薄い塩水につけて塩抜き（目安1時間程度）する。

ポイント

砂抜きだけだと塩分が強すぎるので塩抜きすることをおすすめします。



- ② 鍋にCの材料を入れて蓋をして弱火にかけて酒蒸しする。殻がひらいたあさりから順次皿に取り出します。

ポイント

あしりは加熱しすぎると身が縮むため、殻が開いたら即座に取りだしましょう。



- ③ あさりの身を殻から取り出す。煮汁は濾しておく。

ポイント

煮汁を濾すことで、砂などの異物を取り除くことができます。



- ④ 鍋に米とあさりの煮汁、D調味料を入れ、2合メモリまでE不足分の水を加えて混ぜ合わせる。ガス台にセットし、炊飯機能で炊く。

ポイント

この時、ガス台の便利な「炊飯機能」を使うと、火加減の調整なしで自動炊飯できます。



- ⑤ ごはんが炊き上がったら、あさりの身と生姜を加え、5分ほど蒸らす。



- ⑥ 蒸らし終わったら、しゃもじでご飯粒やあさり潰さないようにまぜる。