

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

アサリのクラムチャウダー



材料：2人分

- A. あさり…300g
- A. 水…100cc
- B. ベーコン…20g
- B. 玉ねぎ…50g
- B. にんじん…20g
- B. ジャがいも…50g
- バター…5g
- 小麦粉…小さじ1
- C. 生クリーム…50cc
- C. 塩…小さじ 1/4
- D. 牛乳…50cc
- D. 生クリーム…30cc
- D. ブロccoli…40g



- ① 【A】 あさは海水程度（3%）の塩水につけて砂抜きしておく。
【B】 ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角にカットする。



- ② 鍋に【A】の砂抜きしたあさりと水を入れ、蓋をして弱火にかける。
あさりの殻が開いたらザルに上げて、あさりと煮汁に分ける。あさは殻から身を取りだしておく。

ポイント

あさりの殻で貝柱を外すようにすると殻から身を取りだしやすくなります。



- ③ 同じ鍋にバターを溶かし、ベーコンと玉ねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいもとにんじんを加えて炒める。



- ④ 野菜全体に火が通ったら小麦粉を加えて更に炒める。



- ⑤ あさりの煮汁（目安 200 cc）、【C】の生クリームと塩を加え、蓋をしてそのまま 10 分間煮込む。

ポイント

この時、ガスコンロの便利なタイマー機能を使うと、10分後にお知らせしてくれます。



- ⑥ 野菜が柔らかくなったらあさりの身を戻し、【D】の牛乳と生クリーム、カットしたブロッコリーを加えて沸騰直前で火を止める。

ポイント

煮汁が 200 cc に満たない場合は、牛乳の量を増やして調整する。
あさは加熱しすぎると身が固くなるので沸騰させない。