

はまぐりの潮汁

うしお

塩分わずか1g!
減塩ながらも、はまぐり
からでる出汁でとても
味わい深い潮汁です。



材料 ●はまぐり／200g ●水／500ml
(4人分) ●昆布／5cm四方1枚 (約5g) ●酒／大さじ1
●塩／1.5g (指三本でひとつまみ) ●菜の花／80g

©みんなの健康 2021.2.1

【栄養成分】 1人前：17kcal / 蛋白1.8g / 脂質0.1g / 炭水化物1.4g / 塩分1g

01 はまぐりを海水程度の塩水(水2カップに対し塩小さじ2が目安 ※分量外)に入れ、1～2時間ほど室温に置いて砂出しし、その後、貝同士をこすり合わせるようにして洗う。(a)
菜の花は茹でて半分の長さに切っておく。(b)

02 はまぐりと昆布と分量の水を鍋に合わせ、冷たい状態から弱火にかける。(c)

03 沸騰する少し前からアクが出るので、お玉ですくい取る。(d) 昆布は沸騰直前に取り出す。

04 酒と塩を加え、貝の口が開いたら火を止める。はまぐりと菜の花を椀に盛り付け、汁を注いで完成。

point

- ・貝類は火を入れ続けると身が硬くなるので、煮立たせないこと
- ・塩は汁の味を見てから加減して加えること

