

アスパラとアサリの粒々パエリア風

つぶつぶ

ふう

◆材料◆ (4人分)

アスパラガス

大根

アサリ

雑穀ミックス

米

日本酒

だし (ネプトと昆布のだし)

しょうゆ

塩

ゴマ油

菜の花・炒り卵

8本

120g

300g

1袋 (30g)

2合

1/2カップ

2.5カップ

大さじ1

小さじ1/2

大さじ2

適量



大根と菜の花はかなべ
アグリセンターふれあい市
のものを使用しています



- ①大根は、皮をむいて小さ目の角切りにする。アスパラは、穂先は残して、残りは1センチ幅に切る。
- ②あさりには塩抜きをしておく。鍋にゴマ油 (分量外) を少々加えてあさりを加熱する。酒を1/4カップふりかけて、蓋をする。
- ③口が開いたあさりを取り出し、酒をふりかけておく。蒸し汁は、塩、しょうゆ、だしと合わせて2.5カップにする。
- ④再び鍋を熱して、大根を炒める。透き通った感じになったら、米と雑穀ミックスを加えて熱くなるまで炒める。
- ⑤残りの日本酒を振りかけてアルコール分を飛ばし、③のだし汁を加えて蓋をしてそのまま直火で炊く。(沸騰したら弱火で約12~13分) 炊きあがったら、蓋を開けてアスパラを加えてさっくりと混ぜ、あさりを入れて十分に蒸らす。
- ⑥塩ゆでした菜の花と炒り卵を飾って、そのまま食卓に。みんなで取り分けていただく。

