

☆☆ 切り干し大根とアサリのトマト煮 ☆☆

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

切り干し大根	40g
切り干し人参	10g
アサリ（殻つき）	300g
ニンニク	1片
唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	100cc
トマトの水煮	200g
水	100cc～
塩・胡椒	適量
バジル	適量



ここがポイント！



切り干し大根とは、生の大根を千切りにして干したものです。戻す時間の目安は15分ですが、歯ごたえを残したい場合は早めにあげてください。水に戻すと5倍くらいになります。国産の切り干し大根はほとんどが天日干しです。天日干しの場合は、生の大根に比べて鉄・カルシウム・食物繊維が効率よくとれるので、是非積極的にとりたいですね。切り干し大根は乾燥状態よく保存することが大切です。梅雨から夏にかけては、密封して冷蔵庫に入れて保存がおすすめです。



- 1 切り干し大根と切り干し人参は15分水で戻して、軽く水気を絞っておく。
- 2 アサリは海水くらいの塩水で1時間砂だししておく。
- 3 ニンニクはみじん切りしておく。赤唐辛子は種を除いておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル・ニンニク・赤唐辛子を入れて弱火で炒める。
- 5 香りがたってきたら赤唐辛子を取りだし、アサリを加え軽く炒めたあと切り干し大根と人参を入れて炒める。白ワインを加えて蓋をして蒸し煮にする。
- 6 アサリの殻が開いたらアサリを取り出し、トマトの水煮・水を加えて好みの固さまで煮る。
- 7 フライパンにアサリをもどして、塩・胡椒で味をととのえて器に盛りつけバジルを飾る。

ばん くみこ先生のコメント★

ボンゴレロッソをパスタの代わりに切り干し大根でアレンジしたものです。乾物料理を研究しているので、美肌効果のあるカロテンたっぷりの切り干し人参も使いましたが、切り干し大根だけで作っていただいても大丈夫です。切り干し大根というと煮物が定番だと思われがちですが、サラダ・酢の物・洋風と万能に使えます。是非お試しください。ちなみに今回盛り付けた器は、友人の器作家の金本晶子さんの作品です。

