

◎◎ ハマグリのカラムチャウダー ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

ハマグリ（大）	4個
白ワイン	100cc
タマネギ	1/2個(100g)
ニンジン	1/3本（40g）
ジャガイモ	1個（100g）
ベーコン	40g
マッシュルーム	2個
インゲン	2本
コーン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
小麦粉	大さじ1
チキンスープ	300cc
牛乳	300cc
ローリエ	1枚
パセリみじん切り	適量



ここがポイント！＜ハマグリ＞

ハマグリというと「ひな祭り」のイメージですね。ハマグリの定番料理といえば、ひな祭りのお吸い物やBBQでの網焼きでしょうか？タイでは小さめのハマグリを炒め物にしてよく食べます。酒蒸しも美味しいですね。せっかくの美味しいハマグリの身が固くならないように、殻が開いたらすぐ取り出すことがポイントです。



- 1 ハマグリは海水濃度と同じ食塩水で2時間以上砂抜きし、貝殻をこすり合わせて洗う。
- 2 タマネギ・ニンジン・ジャガイモは1cm角に切る。ベーコンは短冊切り、マッシュルームは薄切りにする。インゲンは軽く塩ゆでして1cm幅に切っておく。
- 3 鍋にハマグリを入れて中火にかけ、白ワインを入れて蓋をして蒸し焼きにする。ハマグリの口が開いたらすぐ取り出し、蒸した汁はざるでこしておく。
- 4 鍋にオリーブオイル入れてベーコン・タマネギ・ニンジン・ジャガイモ・マッシュルームを順に炒め、小麦粉を加えて野菜にまぶしながら炒め、3のハマグリの蒸し汁・チキンスープ・牛乳・ローリエを入れ弱火で煮込む。
- 5 野菜に火が通りとろみがついたら、コーンとインゲンを加えて火を止める。器に盛り付け、ハマグリをのせパセリを散らす。

ばん くみこ先生のコメント☆

昔、シアトルからの帰りの飛行機がトラブルで飛ばずに一人で空港のそばのホテルに泊まったことがあります。そのとき食べたカラムチャウダーが本当に美味しかったです。とっても寒い日だったのですが、心と体がとっても温まりました。それ以来、寒い日は温かいカラムチャウダーが食べたくなります。今回は贅沢にハマグリを使用しました。ショートパスタを加えるとボリュームアップしますよ。