

# ◎◎ 牡蠣のチャウダー ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

牡蠣(むき身)	140g
牡蠣茹で汁	100cc
ベーコン	30g
タマネギ	1/4個
セロリ	1/4本
ニンジン	1/4本
マッシュルーム	3個
ホウレンソウ	1束
薄力粉	大さじ1
バター	15g
牛乳	300cc
塩	適量



**1** 牡蠣は塩水でふり洗いして、200ccの水で4-5分茹でる。茹で汁（100cc）はとっておく。

**3** 鍋にバターを弱火で溶かし、ベーコン・タマネギ・セロリ・ニンジン・マッシュルームを炒める。タマネギが透きとおりはじめたら小麦粉を加え、弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。

**2** ベーコン・タマネギ・セロリ・ニンジンは1cmの角切りにする。マッシュルームはスライスしておく。ホウレンソウは茹でて3cm幅に切っておく。

**4** とっておいた牡蠣の茹で汁(100cc)を加えて煮立て、牛乳を2-3回に分けて加えて煮る。最後に牡蠣とホウレンソウを加え、塩とホワイトペッパーで味をととのえる。

### ここがポイント！<牡蠣>

栄養豊富でミネラルを多く含む牡蠣は「海のミルク」といわれています。仕事で牡蠣を扱うことが多く、普通の人よりたくさん牡蠣を食べているような気がします。だから私はいつも元気なのかもしれませんね。調理の前は大根おろしか塩水で汚れをおとしてください。火は通したいですが、縮んで固くなってしまいますので加熱は控えめにしましょう。



### ばん くみこ先生のコメント☆

牡蠣は大好きでよく食べます。ソテーしたり、フライにしたり、土手煮や Pasta やグラタン。牡蠣を使うだけで一気に食卓が豪華になります。牡蠣は縮み防ぐため、いったん火を通してから最後に加えます。ソテーをして最後に加えてもいいのですが、今回は煮汁を使いたかったのでこのレシピになりました。ポイントはホウレンソウとセロリです。ホウレンソウは牡蠣との食べ合わせが良く栄養がさらにアップ！

セロリが味と食感のアクセントとなっています。栄養たっぷり・体温まる牡蠣のチャウダーをぜひお楽しみください。