

◎冬瓜とアサリの白ワイン蒸し ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

冬瓜	1/8個 (皮をむいて正味200g)
アサリ	200g
プチトマト	10個
オリーブオイル	適量
ニンニク(みじん切り)	1片
塩・胡椒	適量
白ワイン	100cc
水	100cc
バター	15g
パセリ(みじん切り)	少々



1

アサリは砂抜きしておく。冬瓜は種とワタを取り除き、皮を厚めにむき、3cmくらいにカットする。塩を入れたお湯で5分ほど下茹でしておく。

2

フライパンに多めのオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火にかける。香りがでてきたら、冬瓜を入れて炒める。

3

冬瓜全体にオリーブオイルが絡まったら、アサリ・プチトマトを入れてさっと炒め、白ワインを入れて蓋をする。

4

アサリの口が開いたらアサリを取り出し（アサリは火を通しすぎないように、口が開いたあさりはすぐ取り出す）冬瓜はそのまま5分ほど煮る。途中で水分が少なくなるので、水を100cc入れ塩・胡椒をする。

5

火を止めてアサリをフライパンに戻し、バターとオリーブオイルを入れて絡めて皿に盛り付けパセリをふる。

**ここがポイント <アサリの砂抜き> **

通常あさりの砂抜きは、バットに網をひいてその上に洗った貝を並べ、塩水を入れて新聞紙をかけて3時間以上冷暗所においておきます。先日、砂抜きの時間が無かったので、50度のお湯で10-15分ほどバットに並べて砂抜きを試してみました。結果としては100%では無かったのですが砂抜きはできました。急いでいてすぐ調理する場合はこの方法も良いかもしれませんが、1個でもあさがジャリっとするとショックなので時間があるなら、しっかり砂抜きはしたほうが良いなと思いました。潮干狩りのあさは1晩砂抜きが必要です。



ばん くみこ先生のコメント★

この夏は暑かったので、クーラーの中で冷たい飲み物をとりすぎてしまい、足が浮腫んでとても疲れやすくなってしまいました。このままではまずいと思い、八百屋で冬瓜を購入しました。冬瓜はカリウムや水分を多く含み、体温を下げてくれます。

利尿作用があるので浮腫みを解消することができます。冬瓜を使ったレシピは2015年の8月の「冬瓜と鶏のビール煮」くらいになります。今回は皮を厚めにむいて、冬瓜をトロツ仕上げたレシピにしています。

冬瓜は淡泊な味なので、味のでる食材と一緒に煮含めるのがお勧めです。あさりの旨味成分で冬瓜が美味しく炊きあがります。ちょっとピリ辛にしたい場合はニンニクを炒める時に唐辛子を入れても良いです。