

◎ 材料 2人分

- ・ あさり (殻ゆきしたもの) 300グラム
- ・ 長ゆき 10cmくらい
- ・ しろうが 1キウ
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 酒 大さじ3
- ・ オイスターソース 小さじ1

ピリ辛にしたい時は
赤とうがらし1本分を
種をよけてカネと良い

◎ 作り方

1. 長ゆきとしろうがは粗みじん切りにする
 2. フライパンに、ごま油、しろうがを入れて
中火にかけて、香りが立ってきたら
あさり、酒を加え、フタをして蒸し煮にする
 3. あさりの口が開いたら、オイスターソース
長ゆきを加えて煮からめる
- ・ あさりから出たソースは、ごはんや
麺にも合います

あさりの オイスターソース 炒め

“ あさりには目がたいて知ってた？ ”
二枚貝には目がたいて”
目やたかと思っていた。あさりの黒い部分は
「入り管」と「出水管」と呼ばれるもの
この2つの水管を貝殻の外に出して
海水と一緒に食べ物のフラクトンを
取りこむのだ。入り管は物を外に出したり
する役割です。