



牡蠣とあさりの アヒージョ

材料

殻付あさり 10個
牡蠣の剥き身 100g
にんにく 2カケラ
オリーブオイル 200cc
塩 少々
鷹の爪 1本

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくの
みじん切り、種を取った鷹の爪を入れ弱火で
じっくり炒め、ふつふつと煮だってきたら中
火にしてあさりを入れ塩を少々入れます

2. あさりの殻が少し開いてきたら牡蠣を入
れます

3. あさりの殻がしっかり開いたらできあがり

お好みで魚介やマッシュルームを入れてもグ
ッド！

残ったオリーブオイルはあさりの旨味が染み
込んでますのでペペロンチーノや、ミルクと
チーズでリゾットにしても美味しいです

ボンゴレロツソ

材料<2人前>

殻付あさり・・・400g
パスタ・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
にんにく・・・2カケラ
オリーブオイル・・・大さじ4
白ワイン・・・100cc
トマト水煮・・・400g
塩コショウ・・・適量
パセリ・・・適量

1.フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ弱火でじっくり炒め、にんにくの良い香りがしてきたら玉ねぎのみじん切りを入れ、塩コショウをして炒める

2.1にあさりを入れ少し炒めたら白ワインを入れフタをして中火で蒸します

3.あさりの殻が半分程度開いたら、あさりを取りだしトマトの水煮を入れて混ぜながら中火で沸騰させます

4.3が煮詰まってきたらパスタの茹で汁をおたま1杯とあさり、茹でたパスタ、パセリを入れてよく和えます。

5.お皿に盛りつけ完成

