



ほろ苦い菜花と旨味の強いハマグリ。出会いもの※の風味が春を感じさせてくれます。
※出会いものとは、同時期に旬を迎える食べ合わせのよい素材の組み合わせのことです。



栄養価 (1人分)

カロリー	423.3kcal
食物繊維	3.4g
ビタミンC	12.5mg

○材料2人分

米 (といておく)	1合
菜花	1/4束
塩 (菜花の塩茹で用)	適量
ハマグリ	8個
酒	1/4カップ
もどした干し椎茸	中2枚
錦糸卵	適量
しょうがの甘酢漬け	適量
A	砂糖…大さじ1 濃口醤油…大さじ1 干し椎茸のもどし汁…1/2カップ
B	水とハマグリのもどし汁…合わせて1カップ 酒…大さじ1 昆布…約5cm角1枚
C	酢…大さじ3 砂糖…大さじ2

○作り方

- ハマグリはこすり合わせて洗い、鍋にハマグリと酒1/4カップを加えてふたをします。初めは強火で加熱し、沸騰したら弱火にします。ハマグリが口が開くまで加熱して酒蒸しにします。
- 1のハマグリを殻をはずします。ハマグリのもどし汁はこして米を炊くときに加えます。
- 鍋に湯を沸騰させ、塩を入れます。菜花は茎から先に入れて約30秒塩茹でし、冷水にとって色止めしてから、水をぎって一口大に切ります。
- もどした干し椎茸はみじん切りにし、Aと一緒に弱火で煮汁を少し残すぐらいに煮含めます。
- 米にBを加えて炊きます。炊きあがったら、熱いうちにCを少しずつ加えて混ぜ、酢飯を作ります。
- 酢飯に2のハマグリ、4の干し椎茸を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、錦糸卵、3の菜花をからし、しょうがを添えます。

○食材の使い方・ポイント

菜花はアクが強いので茹でるなど下処理をして使いましょう。茹ですぎると歯ざわりが悪くなるので、茹ですぎないように気をつけましょう。
ハマグリから出る旨味の多い蒸し汁を捨てずに、米に吸わせるのがおいしく仕上げるポイントです。

