

料理:ムール貝の酒蒸し



西洋料理では最もポピュラーなムール貝は、三陸では「シュウリ貝」と呼ばれ、お吸い物や炊き込みご飯などによく使われます。ここでは、シンプルに酒蒸しで素材の美味しさを味わって頂きます。

作り方

材料

1. ムール貝は洗って汚れなどを取り除きます。足糸はちょうつがいの部分を上にして、足糸を下に引くと簡単にとれます。
2. フライパンにムール貝を入れ、日本酒をまわし入れます。貝の口が開いて、実がプリッとしたら、出来上がり！

ムール貝 800g(殻込みで)
日本酒 お好み

(605kcal)

ワンポイント

- ・ムール貝は3分ぐらい加熱すると、口が開きます。
- ・貝から出た汁はとっても美味しいです。とっておいてパスタソースに使うとよいです。