

# コクツと旨し！あさりのみそ汁

できるから始まる  
楽しい食育

## 材料（4人分）

- ・あさり 300～350g
- ・みそ 大さじ2
- ・ねぎ 少量（お好みで）
- ・水 800ml



# コクッと旨し！あさりのみそ汁

## 作り方

できるから始まる  
楽しい食育

□沸騰させることで、あさりから濃縮した白い汁が出ます。

□一気に沸騰するので、鍋から目を離さないでください。



① あさりは、水でぬめりと汚れをとり、ザルに上げ、水気を切っておく。

② 鍋にあさりと少量の水（約100ml）を入れる。

③ ふたをし、沸騰させる。



④ あさりのほとんどが開いたら、残りの水を入れる。

⑤ 再び沸騰したら、アクをとり、みそを溶かし入れ、火を止める。

⑥ 器に盛って完成  
(お好みで、小口切りしたねぎを盛り付けてください。)

□あさりが開くとき、パチパチという音がします。

□水が少し濁っているのが旨味のポイント！水を少しずつ入れて、水の量を調整してください。

□みそは味見をしながら、少しずつ入れてください。  
□みそを入れたあとは煮込みすぎないことがポイントです。

# とっておきレシピ！香ばしいこういかの燻製

できるから始まる  
楽しい食育

## 材料（4人分）

- ・ こういか 200～300g
- ・ 燻製材（桜チップなど） 30g

\* サーモンの切り身など、  
他の魚でも美味しくできます。



# とっておきレシピ！香ばしいこういかの燻製

## 作り方



(こういかの下処理)

皮を剥ぎ、足の部分はヌルヌルしているので、塩もみして水で洗い、ぬめりをとる。



① 中華鍋に手でほぐした燻製材を引く。



② 弱火で鍋を熱しながら、バーナー、ライターなどで燻製材に火をつける。

### 〔ポイント〕

- 隙間から煙がぶわーっと出ます。煙が出ているか確認してください。

### 〔ポイント〕

- 今回は、燻製ウッドを使用したため、ガスバーナーで、燻製材に火をつけています。
- 燻製チップを使う場合は、アルミホイルを敷いた上に、燻製チップを並べ、中華鍋に火をつけてください。(燻製チップは、炎が立たないように発煙させます。)



③ ネットを置き、こういかを乗せる。



④ 燻製材の火が消えないように、少し隙間を空けてふたをする。



⑤ 20分～30分、弱火で燻製し、きれいな色になったらできあがり。