

# あさりとゴボウの酒蒸し煮



## 《材料》 2人前

あさり（殻付き）	300 g
ゴボウ	1本
ニンニク	1/2片
パセリ（みじん切り）	適量
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ2

あさりの砂抜用 塩	適量
--------------	----

## 《下準備》

- ① あさりは塩水に浸して砂を吐かせておく。  
※砂出し済のあさりを使用すると便利。
- ② ゴボウは包丁の背で皮をこそげとり、ささがきにする。
- ③ ②のゴボウは10分程水にさらして、水気を切っておく。
- ④ ニンニクは包丁の腹でつぶしておく。

## 《作り方》

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、④のニンニクとパセリを炒める。
2. ニンニクの香りが出てきたら③のゴボウを炒める。
3. 2.のゴボウ全体に油が回ったら、①のあさりと酒を加えて蓋をして弱火で殻が開くまで蒸し煮にする。
4. 器に盛り付けてできあがり。

## オススメポイント

- あさりの出汁がよく効いて、ゴボウの風味がふわりと口のなかに広がります。
- ゴボウの食物繊維がとれる一品です。