

アサリ

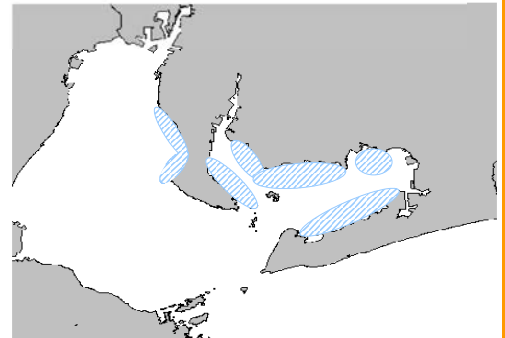
旬 春



漁獲量日本一!

生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H22年）
17,635 t（全国第1位、シェア64.9%）
- 主な生産地
西尾市、田原市、常滑市、美浜町、蒲郡市
- 漁法 小型底びき網、採貝（腰まんが）
- 漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

アサリと言えば

◆酒蒸し

材料（4人分）：アサリ400g、酒大さじ4、しょうゆ小さじ1、きざみネギ少々

- ①アサリは砂出しして、殻をこすり合わせるようにしてきれいに洗う。
- ②深めのフライパンか鍋にアサリを入れ、蓋をして強火にかける。
- ③アサリの口が開いたら酒を加え、煮立ったらしょうゆを加えて火を止める。
- ④器に汁ごと盛りつけ、きざみネギを散らす。

酒蒸しが残ったら…

◆アサリとゴボウの卵とじ

材料（4人分）：むきアサリ80g、ゴボウ1本、三つ葉1束、A（砂糖小さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、水1カップ）、卵2個

- ①ゴボウはさがきにし、水にさらす。
- ②鍋にAを沸騰させ、むきアサリと①を入れて煮る。
- ③ゴボウが柔らかくなったら三つ葉を散らし、溶き卵を加える。半熟で火を止める。

洋風に春の味

◆アサリとキャベツの春パスタ

材料（2人分）：アサリ200g、キャベツ3枚、スパゲティー250g、ニンニクみじん切り2片分、オリーブオイル大さじ2、鷹の爪1本、塩・コショウ少々

- ①深鍋で沸騰した湯に塩ひとつまみを入れ、スパゲティーをやや固めにゆでる。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切り、鷹の爪は輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、香りが立ったらアサリを入れて炒める。
- ④アサリの口が開いたら②を入れて炒め、しんなりしたところで、スパゲティーのゆで汁1/2カップを加え、塩・コショウで味を整える。
- ⑤④にスパゲティーを加え、全体を合わせる。