

アサリのアホスープ



アホはスペイン語でニンニク。アホスープはスペインの代表的家庭料理で、食べると体がポカポカと温まります。フランスパンが入っているので、見た目よりもお腹がふくれる具だくさんのスープです。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

アサリ	100g
ニンニク	1片
ベーコン	1枚
フランスパン	20g
オリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ
白ワイン	大さじ2
水	300cc
卵	1個
パセリ	適宜

下ごしらえ・準備

アサリは砂出しして、よく洗ってザルにあげておきます。ニンニクはみじん切りに。ベーコンは7mm幅に切り、フランスパンは1cm角に切ります。

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクが色づくまで弱火でじっくり炒めます。
- 2 ベーコン、フランスパンを加えてさらに炒め、油がなじんだらアサリ、白ワイン、水、塩を加えて貝が開くまで煮込みます。
- 3 溶き卵を流し入れて、仕上げにパセリを散らします。



旨みのもとになるグリコーゲンやコハク酸をたっぷり含むアサリは、一緒に料理した他の食材も美味しくしてくれます。鉄分が豊富なうえに、赤血球形成を助けるビタミンB12を非常に多く含み、貧血予防の強い味方でもあります。ビタミンB12は水溶性なので、アサリから出るだしも残さず食べられる料理法がおすすめです。血圧の調整やコレステロール排出、肝機能改善等に関わるとされるタウリンも豊富。日本一のアサリを食べて健康な体に！