

## 菜の花 × あさり

春を感じる菜の花をふんだんに使った一品。  
あさりの風味豊かなスープは旨みたっぷりで、  
飲み干してしまうくらい美味しいです!



これで作ります! /



## 菜の花とあさりの スープパスタ

印刷ページ

### 材料 (2人分)

菜の花	120g	オリーブ油	大さじ1・1/2
あさり(殻つき)	400g	白ワイン	100mL
スパゲッティ	130g	[A] 顆粒コンソメスープの素	小さじ1
にんにく(薄切り)	1片分	[A] 水	300mL
赤唐辛子	1本	塩・こしょう	各適量

### 作り方

1. あさを頭が少し出るくらいの量の約3%の塩水に浸し、冷暗所に2時間ほどおいて砂だしする。殻をこすり合わせて洗い、ザルにあげて水をきる。赤唐辛子は種を除く。



2. 菜の花は根元を切り落とし、長さを半分にする。

3. 塩を加えたたっぷりの湯でスパゲッティをゆで始める。ゆであがる30秒前に2を加えて、ザルにあげて水を切る。



4. フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら1と白ワインを加えて中火にし、あさりの口が開いたら[A]を加えて煮立てる。



5. 4に3を加えてひと煮たちしたら、塩・こしょうで味を整える。

## ポイント

砂だしは、新聞紙などをかぶせ、暗くしてあげると、あさがりをよく吐きます。



アルコール分をとばすため、ふたをしなくて一気に加熱しましょう。あざりとにんにくの旨みと香りが凝縮されます。