



## アサリたっぷり、ヘルシーカレー



春の風物詩で今が旬のアサリは、ミネラルを豊富に含む健康的な食材です。一般的には酒蒸しや炊き込みご飯として食卓をにぎわすアサリですが、今回はいつもと違う味わい方を浜名漁業協同組合女性部の皆さんが教えてくれました。

■1人分／エネルギー：512kcal タンパク質：13.5g 脂質：12.5g 塩分：4.4g

■所要時間／60分



### メモ／村櫛漁港のアサリ(浜松市西区)

舞阪、村櫛、白洲、雄踏など、浜名湖の漁場で採れるアサリが一堂に集まる村櫛漁港。日の出とともに操業を始め、数が多い時は300隻にもなるそうです。10時ころから正午までがピークで、アサリを載せて次々と戻ってくる船。採れたてのアサリは港で待つ業者を介してそれぞれの食卓へと向かいます。「今年は例年に比べよく採れますから、ぜひ!」とおすすめしてくれました。

### 材料【4人分】

アサリ(殻付き)1kg、お米2合、新玉ネギ中2個、ニンジン小1本、ジャガイモ中1個、カレールウ4人分、サラダ油 大さじ1と2分の1杯

A:アサリ汁3カップ(アサリ汁はお好みで分量の加減を)

### 作り方

- (1) アサリを殻付きのままゆで、身と汁に分ける。(アサリを洗う時、お米をとぐように同じ方向に回しながら洗うと、ゆでた後に身が取りやすくなります。ゆですぎると身が固くなるので注意)
- (2) キッチンタオルなどでゆで汁をこす。(A)
- (3) 鍋に油を熱し、野菜を良くいためる。
- (4) (3)に(2)でこしたアサリ汁を加え、野菜がしんなりするまで煮込む。

(5) ルウを入れ弱火で煮込み、とろみがついたらアサリの身を入れる。

〈おまけの一品・「海が香るフレッシュサラダ」写真右上〉

浜松で採れた新鮮な玉ネギと、レタス、ミニトマトなどの野菜に、きつね色にいためたシラスを載せて。