

主食

深川めし

[1人分] エネルギー：458kcal 塩分：3.3g



材料 [3人分]

- 5分搗き米：2合
- あさり（殻付き）：400g
- 酒：200cc
- だし汁：300～350cc
- 薄口醤油：大さじ2
- 生姜：20g
- 小ねぎ：適宜

作り方

1

アサリは、500ccの水に大さじ1の塩を溶かした塩水に浸します。3時間ほど砂抜きしたらザルにあげておきます。

2

米は洗ってザルにあげ、30分置いておきます。

3

アサリをこすり洗いして鍋に並べ、酒を注いで強火にかけます。

4

アサリの口が開いたら、汁と貝に分けます。汁にだし汁を加え400ccにして、醤油を加えてごはんを炊きます。

5

アサリの身をスプーンなどでこそげ取ります。生姜は千切りに、小ねぎは小口切りにします。

6

ごはんが炊き上がったら、アサリの身と生姜を乗せて蒸らします。小ねぎを散らしてできあがりです。