

平成29年2月25日（土曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング④」レシピ

講師：シーフードマイスター 中栄 清幸氏

地域おこし協力隊 橋本 歩 氏

麦みそ入り あさりのクラムチャウダー

材料（4人分）

アサリ（殻つき）	30～40ケ
たまねぎ	1個
ブロッコリー	1/2株
水	2カップ
牛乳	2カップ
コンソメ	中さじ2
バター	10g
麦みそ	大さじ2
塩・胡椒	適量
黒胡椒	



作り方

- ① あさりは塩抜きをしておく。
- ② 玉ねぎは、薄切り、ブロッコリーは小株に分けたものを更に半分に切る。
(小さいものは、そのまま)
- ③ お鍋に水を入れ、アサリ・玉ねぎ・ブロッコリー・麦みそ・コンソメを入れて、火にかける。
- ④ 沸騰して、あさりの口が開いたらアクを取る。
- ⑤ ブロッコリーに火が通ったら、牛乳を入れる。再び温まったらバターを入れ塩・胡椒で味を整える
- ⑥ 器に移して、黒胡椒をかけて完成。