

## WARM APPETIZER

### ムール貝とあさりの白ワイン蒸し

きりっと冷えた  
白ワインに合う一品。

夏が近づいてきたら、冷えた白ワインやスパークリングワインと合わせて、貝の白ワイン蒸しはいかがでしょうか。

胡椒とレモンの香りがきいたスープも美味しいので、パンを浸してスープとしても味わうことができます。

スープが塩辛くなりすぎないように、EXVオイルや水で味を調節して。ムール貝が手に入らないときは、大粒のあさりだけでもおいしくできます。



## 材料

4人前

ムール貝 : 400g  
あさり : 400g  
白ワイン : 80cc  
レモン : 6分の1×2個

水 : 240cc程度  
イタリアンパセリ (みじん切り) : 1枝分  
黒胡椒 : 適宜  
EXVオリーブオイル : 50cc程度

ニンニク (みじん切り) : 10g  
ピュアオリーブオイル : 30g

## 作り方

### Step 1

あさりとムール貝は砂抜きをしておきます。

海水より少し薄いくらいの塩水に数時間つけます。

この時、空気穴をあけたアルミホイル等でフタをしておくと、よく砂が抜けます。

ムール貝は、横から出ているヒゲを抜き取り、表面のデコボコを貝同士をこすり合わせて取り除きます。

あさりも、水の中でこすり合わせて洗います。



### Step 2

口の広い鍋に、にんにく・ピュアオイルを入れ、弱火にかけて香りを出します。

### Step 3

軽く洗った、砂抜き後のムール貝とあさりを入れ、軽くソテーします。



#### Step 4

白ワインを入れ、強火にして1分ほど炒めて、アルコールを飛ばします。

#### Step 5

水を入れて、貝の口が開くまで蓋をして加熱します。

貝をときどきひっくり返しながら加熱していきます。



#### Step 6

貝の口が開き、中の身に火がしっかりと通ったら、くし形に切ったレモンを絞り入れ、黒胡椒をミルで5回分ほど挽いて加えます。

#### Step 7

味見をして、塩辛いようであれば水を少しずつ足しながら、味を調節します。

火を止めて、イタリアンパセリとEXVオリーブオイルを入れます。  
軽く全体を混ぜて、もう一度味を調べたら、お皿に盛り付けます。