



あさりのお吸物

材 料

あさり 3パック(約600g)

万能ねぎ 1/2束

水 840cc

塩 ひとつまみ

顆粒だし 2.5g

しょうゆ 少々



栗^あふかし



作り方

- 1 貝同士をこすり合わせて洗い、汚れを落とす。(あさは砂抜きしていないものは海水くらいのひたひた程度の塩水に浸して一晩おく。)海水くらいの塩水に浸しておく(約10分)。(写真1)
- 2 1の塩水をきり、水洗いして鍋に入れる。
- 3 2の鍋に水を入れて火にかける。
- 4 ねぎは小口切りにする。
- 5 あさりの口が開いたら味を付ける。塩、顆粒だしを入れ、味を見てしょうゆを加える。(写真2)
- 6 ねぎを散らして出来上がり。



ふかしたてのごはんは何よりのごちそう。
米が貴重な奥多摩では、この栗ふかしをお祭りや
入学祝いなどのお祝い事の行事のときに食べました。