はまぐりと菜の花のお吸い物

はまぐり: ハマグリ科の二枚貝。はまぐりの貝殻は、ペアになっている殻以外とはぴったりと形が合わないために、夫婦和合や貞節を表すものとして結婚式やももの節句などの料理に用いられる。また、貝殻は、平安時代の玩具「貝合わせ」になった。

	レシピの対象人数
	4

材料	分量	
水	600	g
はまぐり４個	60	g
菜の花	40	g
昆布10cm		g
酒　小1	5	g
塩　少々	2	g
醤油　小1/2	3	g
生麩4個	40	g

調理方法

1. はまぐりは砂出ししたあと、こすりあわせてよく洗う
2. 菜の花を下茹でして冷水にとる
3. 鍋にはまぐり、こんぶ、酒、水をいれて弱火でじっくり加熱する
4. 口が開いたら塩、醤油で味をつける
5. お椀にはまぐり、菜の花、生麩を盛り付けてお汁をはる

栄養成分

一人前：１８７g

エネルギー：３３Kcal

食塩相当量：０．７g