



リラックスしたあさりから砂や汚れがしっかりと出てきます。こんなに！？というくらいによいーんと伸びたのが可愛くて食べるのが申し訳なくなるくらい。あさは鉄・亜鉛など多く含むおすすめ食材。ぜひたくさん取り入れてくださいね。

あさりの砂抜き

材料

あさり	1パック
水	500ml
塩	大さじ1

方法

1. 上の写真のような、土台または網がセットになったバットを用意する。土台があることで、吐き出した汚れをもう一度吸い込まない。
2. あさはザルに入れて殻を擦り合わせるようにして軽く洗っておく。
3. バットの土台の上にあさを並べたら、水500mlに塩大さじ1を溶かした塩水を注ぐ。あさりの顔が半分くらいでる量で調整する。(足りなければ水500ml・塩大さじ1を追加する。)
4. バットの上に新聞やチラシをのせて放置する。1時間以上置いておく。
5. 完成！調理できます。最近スーパーに売られているあさは、元から砂抜きをしている物が多いですが、念のために自宅でもしてから料理しましょう。結構汚れが出てきます。