

## アサリのスープ



**材料** (2人分)  
アサリ……………200g 塩……………小さじ1/3  
万能ねぎ……………2本 オリーブオイル……………小さじ2  
ニンニク……………1かけ  
黒酒……………大さじ1・1/2  
水……………カップ1・1/2

- 作り方**
- ①アサリは塩水に一晩つけ、砂を吐かせる。
  - ②万能ねぎは小口切り、ニンニクは薄切りにする。
  - ③鍋にオリーブオイルをひいてニンニクを炒め、香りがたったらアサリを入れる。
  - ④③に黒酒を入れ、全体的にませ合わせたら水を加える。
  - ⑤④が煮立ったらアクを取り、塩で味を調べ、弱火で5分程煮る。



アサリの旨味成分をバランスよく引き出し、よりおいしくしてくれるスープ。このスープにパンを浸して食べてみて。一味違う味わいです。

## 鯛のアラ汁



**材料** (2~3人分)  
鯛のアラ……………400g  
黒酒……………大さじ2  
水……………カップ5  
塩……………小さじ1・1/3

- 作り方**
- ①鯛のアラは塩をし、10分程度置く。
  - ②①のアラに熱湯をかけ、水にとって流水で洗う。
  - ③②のアラ、水、黒酒を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらアクをとる。
  - ④弱火で15分程度煮たら塩で味を調える。



鯛のアラ汁に黒酒を少し加えるだけでほんのりとコクが出て、そのうえサッパリした仕上がりに。ただ、黒酒を入れすぎないように気をつけて。黒酒は甘味が強いことを忘れないでね。