



## つくる くにたち野菜レシピ

### 冬瓜のあさり蒸し



- [SHOP] [くにたち村酒場](#)  
» [お店の詳細データを見る](#)
- [種別] 家庭料理
- [野菜] 冬瓜
- [料理] 冬瓜のあさり蒸し

- 材料
- あさり(殻つき・洗っておいたもの) 15粒  
冬瓜(種を取り、皮をむいたもの) 2切れ(約1/6個)  
白ワイン 大3  
トマト(角切り) 1/4個  
パセリ(みじん切り) 適量  
にんにく(みじん切り) 小さじ1  
塩コショウ 適量  
オリーブオイル 適量(作り方参照)  
バター 1かけ

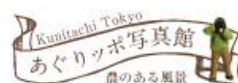
1. オリーブオイル(小さじ2程度)と、にんにくを鍋で温める。
2. にんにくの香りが出てきたら、冬瓜を鍋に並べ、あさりを入れる。
3. オリーブオイルが冬瓜に絡まったら、白ワイン、トマト、パセリを順に入れ、塩コショウで味付けをする。
4. 鍋に蓋をし、5～10分弱火にかける。(途中で水分がなくなったら、適宜水を足して冬瓜が焦げないようにする)
5. 冬瓜が柔らかくなったら、バターとオリーブオイル(小さじ1程度)を入れる。
6. バターが全体に溶けたら完成。

冬瓜に火がとおったら、冬瓜を取り出し、更にスープを煮詰めることで、よりあさりの風味を楽しめます！  
スープがとろとろとするので、冬瓜にかけていただくと  
冬瓜に絡まりやすくおいしくいただけます。  
ぜひお試しください。(シェフ 堤太郎)



## くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa



採蜜中...

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
- [ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)