

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

しじみのスパゲティ



材料

しじみ	2pc(200g)
スパゲティ	160g
オリーブオイル	50g
白ワイン	大さじ3
にんにく	2かけ
唐辛子	2本
水	2L
塩	25g

作り方

＜しじみの砂抜き→冷凍＞

・バットやボウルなどにしじみを重ならないように並べる。1%の塩水を、しじみが水面から少し顔を出す程度注ぐ。新聞紙やアルミホイルで表面を多い、4～5時間置く。(夏場は冷蔵庫)

・塩水を捨ててしじみを流水で殻をこすり合わせるようにして洗い、厚手のビニールに入れて平らにして冷凍する。

＜レシピ＞

1. にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。

2. 茶色く色ついてきたら唐辛子を加え、香りが出たらしじみ、白ワインを加えて蓋をし、中火にしてしじみが開くまで加熱する。

3. 殻が開いたらしじみのみを取り出し、フライパンに残った煮汁をフライパンをゆすって乳化させておく。

4. 水2Lに塩を25gを入れてスパゲティを茹でて3に加え、しじみを戻し入れて混ぜ合わせる。皿に盛り付けて完成。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

