

アサリのXO醤炒め



XO醤は、干し貝柱、金華ハム、干しエビなどの高級食材をふんだんに使った中国料理の調味料のひとつ。ちょっと料理に加えるだけで魚介の旨味がプラスされた本格中華の味わいになります。アサリとブロッコリーをXO醤で炒めてみましょう。

 所要時間 20分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

アサリ	200g
ブロッコリー	1/3株
ショウガ	1片
ニンニク	1片
白ネギ	1/3本
ゴマ油	大さじ1
XO醤	大さじ1/2
酒	大さじ3

下ごしらえ・準備

アサリは砂出しして、よく洗ってザルにあげておきます。ブロッコリーは小房に分けます。ショウガは千切りに。ニンニク、白ネギはみじん切りに。

作り方

-  フライパンにごま油を熱してXO醤を炒め、香りがたったらショウガ、ニンニク、白ネギを入れてさらに炒めます。
-  アサリ、ブロッコリー、酒を加えてフタをし、貝が開くまで加熱します。



旨みのもとになるグリコーゲンやコハク酸をたっぷり含むアサリは、一緒に料理した他の食材も美味しくしてくれます。鉄分が豊富なうえに、赤血球形成を助けるビタミンB12を非常に多く含み、貧血予防の強い味方でもあります。血圧の調整やコレステロール排出、肝機能改善等に関わるとされるタウリンも豊富です。お肌の健康を維持するビタミンAやCを多く含むブロッコリーを合わせて、美肌効果も期待できる一品です。日本一のアサリを食べて健康な体に！