

ボンゴレビアンコ



アサリはイタリア語でボンゴレ。ビアンコとは白の意味。トマトソースのアサリのパスタは赤＝ロッソを付けてボンゴレロッソと呼ばれます。まずはアサリのダシでパスタをシンプルに味わうボンゴレビアンコからマスターしましょう。

 所要時間 20分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

アサリ	300g
スパゲッティ	140g
オリーブオイル	大さじ3
ニンニク	1片
とうがらし	1本
白ワイン	大さじ4
パセリ	適量
塩・	適量
あらびきブラックペッパー	

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。アサリの砂出しは、水500ccに対して塩大さじ1の割合で作った塩水に一晩つけて冷蔵庫に入れておきます。砂出しされたものを使うと手軽。ニンニク、パセリはそれぞれみじん切りに。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱してニンニク、とうがらしを炒め、香りが移ったらアサリ、白ワインを加えてフタをし、貝が開くまで加熱します。
- 2 スパゲッティをゆでます。
- 3 1を軽く煮詰め、パセリを加えて塩・あらびきブラックペッパーで味を調えます。
- 4 3にゆであがったスパゲッティを加えて、全体を混ぜながら加熱します。



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。日本一のアサリを食べて健康な体に！