

## 牡蠣としめじのトマト味噌煮



### ◆材料：4人分

牡蠣	…300g (加熱用)
しめじ	…1パック
白ワイン	…大さじ2
トマトピューレ	…1カップ
オリーブオイル	…大さじ4
にんにく	…2片 (スライス)
味噌	…小さじ2
塩	…少々
オレガノ	…少々 (なければお好みのハーブ)
バゲット	…お好みの量
片栗粉	…適量
塩	…適量

1. 牡蠣は塩と片栗粉をまぶし優しく揉み込み、水で汚れを洗い流す。  
キッチンペーパーで水気を取っておく。しめじは石づきを落とし、手でほくしておく。
2. フライパンにオリーブオイル(内大さじ1)を入れ点火し、牡蠣をさっと炒め、  
白ワインを入れ1分ほど炒めたら汁ごと引き上げておく。(汁で味噌を溶いておく)

**Point** 火は通しすぎないようにしましょう

後でさっと煮込む工程もあり、白ワインで殺菌もしますので適度に

3. 同じフライパンに残りのオリーブオイル(大さじ3)とにんにくを入れ点火し、  
香りが出たらしめじをさっと炒めしんなりしてきたら、トマトピューレ、  
溶いた味噌、オレガノを入れ2,3分煮詰める
4. 牡蠣を入れさっと煮詰めたら、塩で味を整え、器に盛り、焼いたバケットを添える

**Point** 牡蠣には1%前後の塩分が含まれますので

お料理の際は塩分を控えめにしましょう

トマトと味噌で旨味アツ!美肌にも良いレシピです。

トマトは加熱調理で身体を冷やす効果は弱まり、血を補って血行を促進してくれます。

にんにくや味噌は身体をあたためます。お好みで鷹の爪を加えても○

バゲットに牡蠣の旨味の出たソースをつけて食べると本当に美味しい!

パスタやグラタンにも展開できます

牡蠣はビタミンB1、B2などのビタミンや亜鉛などのミネラル、タウリンなどが豊富で、  
牡蠣のたんぱく質は、全ての必須アミノ酸と同時に12種以上の他のアミノ酸を  
併せ持っている良質のものです。

薬膳では、イライラや不安を解消する精神安定作用や、病後などの回復を助ける食材として  
用いられます。