

レモン香る あさりとセロリの白ワイン蒸し



◆材料：4人分

あさり	…300g
セロリ	…2本
にんにく	…1片 (みじん切り)
オリーブオイル	…大さじ1
ローズマリー	…1本程度
白ワイン	…大さじ2
塩	…適量 (あさりからも塩分が出るため調整)
レモン	…2分の1個 (なるべく無農薬のもの)

1. あさはり殻をこすり合わせ、流水で洗い、塩水で砂抜きする。
セロリは筋を取り、薄切りにし、ざるに上げ、熱湯をまんべんなく回しかける。
レモンは輪切りにしておく。

Point セロリは火入れ前にさっとあく抜きを。臭みが取れ、より食べやすくなります。

2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローズマリーを入れ点火し、
香りが出たらセロリを炒め塩少々を加え、あさりとレモンを入れ、
強火にしてワインを入れたら、蓋をしてあさが開くまで蒸す。

Point あさをふくらませるには、火を通し過ぎないようにしましょう

3. 塩で味を整え、器に盛り刻んだセロリの葉を飾る。

あたたかくなった陽気で、のぼせやほてりが出た時に高ぶった気を降ろしてくれるメニューです。

あさりとセロリは薬膳の相性も○

身体を冷やす食材ですが、身体をあたためるにんにくを使い、冷やしすぎないようにしています。

また、レモンとローズマリーの香りで気の巡りをよくし、消化も促進します。

あさりには、肝臓の解毒作用を助けるタウリン、血液中のヘモグロビンの成分となる鉄分、赤血球を生み出すビタミンB12が豊富です。

のぼせやほてり以外にも、目の疲労回復にもおすすめです。

春に大切になってくる「肝」のはたらきを整えるメニューです！