



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ④

リボンズハウス通信 Vol.4(2012年4月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

帆立貝のポワレです。材料のオータムポエムは、品種改良で生まれたアブラナ科の新野菜で、甘みがあり、茎の食感がアスパラガスに似ているためにアスパラ菜とも呼ばれています。
お好みに、菜花やセリなどいろいろな山菜で代用してみてください。

●●●帆立貝のポワレ アサリソース●●●

【材料】6人分

帆立貝	12個
あさり	500グラム
こごみ	6本
オータムポエム	12本(適当な長さに切る)
せり	1束(枝を摘んでおく)
白ワイン	250cc



小麦粉、オリーブオイル(エキストラバージンオイル)
塩、胡椒 適量

【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、アサリを炒め、白ワインを注ぎ、蓋をして火を通す。
2. 鍋からアサリを取り出し保温し、汁を煮詰める。
3. 2に、こごみ、オータムポエムを加えて火を通し、仕上げにせりも加え、塩で味を調える。
4. 帆立貝は塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶしてバターで焼きムニエルにし、器に盛る。
5. 4の皿に、アサリと3の野菜をのせる。