

和ボンゴレビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：592kcal 🧂 塩分：5.8g

日本の食材でまとめた和ボンゴレに米のめん「ビーフン」を合わせ、あさりの旨味をたっぷりめに染み込ませ味わう一品です。

【社長考案レシピ】

大好きなボンゴレピアンコをビーフンでつくりたいと思い、米のめんであれば、和ボンゴレが合うのではないかと考えてみました。オリーブ油から太白胡麻油に、白ワインを日本酒に、パセリを三つ葉と、日本の素材をつかってみました。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

ケンミン お米100%ビーフン：50g	塩：少々
太白胡麻油：30g	三つ葉：15g（1株）
にんにく：1片	お好みで
あさり：200g	すだち：1/4個
日本酒：60cc	
薄口醤油：少々（1～2cc）	

作り方

- (1) あしりはしっかり砂抜きする。にんにくはあらくつぶす。鷹の爪は種を外す。三つ葉は粗目に切る。
- (2) 冷たいままフライパンに太白胡麻油とにんにくを入れてから、弱火で加熱をはじめます。焦がさないように香りづけしていく。にんにくがきつね色になったら、鷹の爪をいれる。
- (3) あさりを入れ、日本酒を加え、強火にして蓋をする。あさりの口が開いたら、火をとめて、薄口醤油で味をととのえる。
- (4) ビーフンを沸騰した湯に入れ、2分茹でます。しっかり水で洗ってしめて、水を切ります。フライパンのあしりを一度皿に外して、ビーフンを入れ、火を入れず30秒ほどソースと絡めて、その後、1分中火で煮詰めていく。
- (5) 仕上げにあしりを戻して、30秒ほど加熱する。あさりから塩気が出るので味見をして、塩加減する。汁気を残す程度で火をとめる。お皿に盛り付け、三つ葉をのせ、お好みですだちをしぼって出来上がり。
- (6) ひとさじメモ

～シェフがつくるビーフンまかないレシピ～イルボーペロディアアボロ羽田シェフのシェフがつくるビーフンのまかないレシピで、ソースをビーフンに染み込ませる技を参考に、早ゆでのビーフンにあさりの旨味を染み込ませ、アルデンテに仕上げます。