



さっぱりしたお酢の味
ピリッとからしをきかせて

貝のめた和え

材料（4人分）

ボイルした貝	100 g
わけぎ	100 g
カミヤフレンチ味噌	大さじ 5
お酢	大さじ 1
からし	小さじ 1/2

<下ごしらえ>

カラ付きの貝を使う場合はゆでてむき身にします。



今回はアオヤギ貝をつかいました
あさりも美味しいですよ～
モチロンわけぎだけでもおいしい

作り方

- わけぎを3センチくらいに切り、白い部分と葉の部分に分けます。
沸騰したお湯に塩1つまみ入れ、**白いほうを先にゆで**、少しおいて葉を入れます。（火の通りを同じに）ざるにあけ、冷やします。



- フレンチ味噌と酢、からしを合わせます。
チューブのからしを使う場合は先に少量の水でといておくとダマにならずに混ぜられます。

- 混ぜたみそに、貝とわけぎを入れて和えます。



できあがり！カンタン

辛さ・すっぱさは、自分好みにアレンジしてみてください