

おいしいアメリカ  
旬  
の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは [madamfigo@aol.com](mailto:madamfigo@aol.com)まで。

11月の食材  
リトルネック・クラム  
Littleneck Clam



貝好きの父が日本から遊びに来た時のこと、スーパーで以前から気になっていた貝を買ってみました。名前はリトルネック・クラム。アサリ大からハマグリ大まで様々でしたが、お店の人がいわく「大きすぎない方が味が良い」とのこと。さっそく食べてみると、アサリよりも弾力のある硬めの身で、味わい深いおいしさでした。

ポイント

購入したら即日食べるようにしましょう。スーパーで売られているものは砂抜きする必要はありません。口の開いたものは死んでいるので捨てましょう。

おすすめレシピ

シンプルだけど貝のうまみが「ギュツ」と詰まった酒蒸しです。白ワインの代わりに日本酒でもOK。冷めないうちにどうぞ。

材料：

- オリーブオイル..... 大さじ2
- しょうが、にんにく（スライス）..... 各1かけ
- リトルネック・クラム..... 24個
- 白ワイン..... 1/2カップ
- 薄口しょうゆ..... 小さじ1
- イタリアンパセリ（みじん切り）..... 大さじ1

作り方：

- ①貝は塩水でよく洗う。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがを加え香りが立ったら、リトルネック・クラム、白ワインを加えて蓋をして蒸す。
- ②貝の口が全部開いたら、薄口しょうゆ、パセリのみじん切りを加える。

ちょっとうんちく

北米の干潟に住む二枚貝です。西と東、両海岸で獲れます。市場では1年を通して購入可能ですが、潮干狩りをするなら春から秋にかけて。アメリカでは、クラムチャウダーやボンゴレパスタの具として親しまれています。血をきれいにするタウリン、赤血球を作るビタミンB12、貧血予防の鉄がたくさん含まれています。



リトルネック・クラムの白ワイン蒸し

BARGAIN JAPAN

コスメ

- ファッション
- コスメ
- インテリア
- キッズ
- 書籍
- CD/DVD
- 雑誌
- 衣類
- DIY
- 日用雑貨
- 電化製品
- 食品