



ATV賞

しじみの クラムチャウダー

町食生活改善
推進委員会

材料：4人分

- しじみ（殻付き）400g
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 白ワイン 50mℓ
- ながいも 150g
- 玉ねぎ 70g
- 牛乳 200mℓ
- 水 100mℓ
- 生クリーム 200g
- バター 10g
- 薄力粉 小さじ2
- コンソメ（顆粒）小さじ1
- 塩、こしょう 適量
- パセリ 適量

作り方

下準備 しじみ…砂抜き

- ①フライパンに、にんにくとオリーブオイルを温める。水気を拭いたしじみと白ワインを入れふたをして中火で口が開くまで加熱する。煮汁（しじみの汁）と一緒にボウルに移す。
- ②じゃがいもは皮をむいて1㍓角に切り、さっと水で洗う。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③バターは常温に戻し、薄力粉と混ぜ合わせておく。
- ④鍋に牛乳、水、じゃがいも、玉ねぎを入れて中火にかける。
沸騰したらふたをし、吹きこぼれないように気をつけながら、中弱火～弱火で10分ほど煮る。
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら、マッシャーでつぶす。生クリーム、しじみを汁ごと入れる。
- ⑥沸いたら③を溶かし入れ、コンソメを加える。中弱火で5分ほど煮る。
- ⑦塩を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛って、黒こしょう、パセリをかける。