



クラムチャウダー

材料・分量 約4人分

- ・ あさり むき身で 150g
※殻付きを使う場合は数量が異なるので注意
- ・ 白ワイン（あさり蒸し用） 50cc
- ・ あさり蒸し用の水 100cc
- ・ ジャがいも むき身で 200g
- ・ 玉ねぎ 120g
- ・ ニンジン 60g
- ・ セロリ 40g
- ・ ニンニク 1片
- ・ ベーコン ベーコン 30～40g
- ・ ローリエ 1枚
（・ タイム あれば1～2枝）
- ・ 胡椒 適宜
- ・ 塩 適宜
- ・ オリーブオイル 大さじ2 またはバター 20g
- ・ 薄力粉 大さじ1
- ・ 牛乳と生クリーム 合計で 150～200cc
※今回は牛乳の方を多く使用
- ・ 顆粒ブイヨン 適宜
- ・ プールマニエ
（バター10g強 + 薄力粉10gを練り合わせたもの）



作り方

- ① ジャがいもの皮をむき、1～2cm角に切る。玉ねぎ、にんじんは1cm角に、セロリは少し小さめに切る。ベーコンは5mm幅に、にんにくは粗みじん切りにする。
- ② 鍋に白ワイン あさり蒸し用の水を入れて火にかけ、沸いたらあさりのむき身を入れて蓋をし、しっかり煮立ったら火からおろしてざるで濾し、あさりの身と煮汁に分ける。あさりの身にはラップをかけておく。
- ③ 鍋にオリーブオイル（またはバター）を入れて熱し、玉ねぎ、ニンジン、セロリを炒め、しんなりしてきたらニンニク、ベーコン、ジャがいもを加えて炒める。
- ④ 油が馴染んだら、薄力粉を振り入れて混ぜ、あさりの煮汁と足りない分は水を加え、合計450ccにして注ぐ。よく混ぜてローリエ、（タイム）を入れて煮始める。途中かき混ぜ、沸騰したらアクをひき、塩・胡椒をして弱火で30分程度煮込む。
（ジャがいもがやわらかくなり、野菜の旨味が出るまで）
- ⑤ あさりの身を加え、牛乳、生クリーム、必要であれば顆粒ブイヨンを加えてひと煮立ちさせ、塩・胡椒で調える。火を止めてプールマニエを溶き入れ、火を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB地上111ch)にて
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！