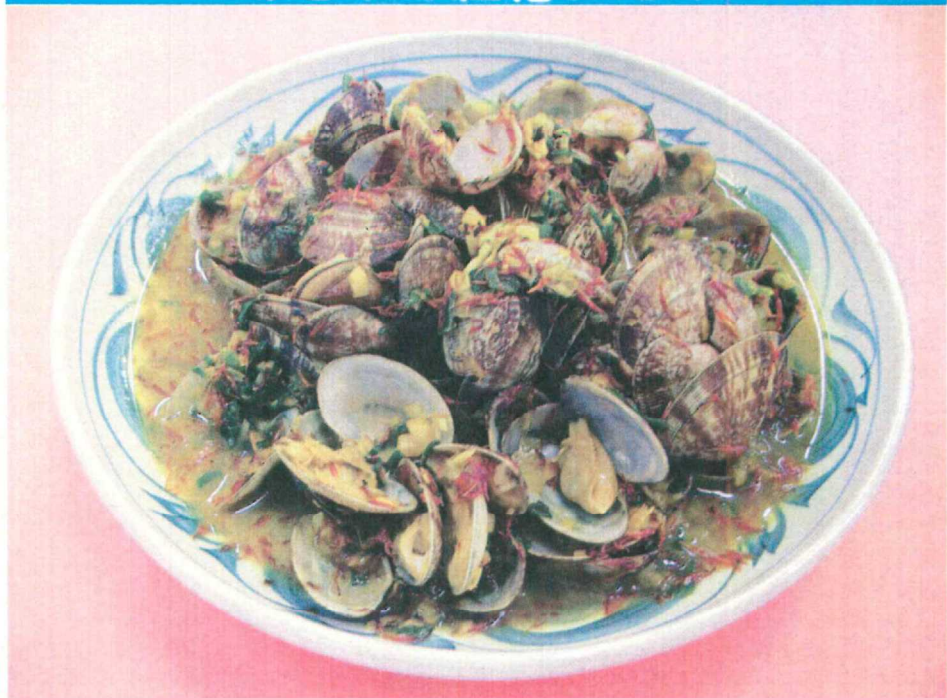


あさりの紅花いため



材 料 (3~4人分)

- あさり (殻つきで大きいもの) … 600 g
塩 …… 少々
紅花 …… 10 g
しょうが …… 10 g
にんにく …… 4片
わけぎ …… 少々
サラダ油 …… 大さじ4
A { 水 …… 1/2カップ
酒 …… 大さじ2
塩 …… 少々
ゴマ油 …… 少々

作 り 方

- ①. 殻付きあさは塩水につけ、塩水を取りかえながら、砂を充分吐かせておく。
- ②. 紅花はさっと洗っておく。
- ③. しょうが、にんにくはみじん切りにし、わけぎは小口切りにする。
- ④. ①のあさを水洗いし、水をきる。
- ⑤. 鍋に油を熱し、④のあさを炒め、②の紅花、③のしょうが、にんにく、わけぎを加えて炒め、Aの調味料を入れて煮、ゴマ油をふる。
- ⑥. あさりの殻が開き、汁の色が黄色くなったらできあがり。

ベニバナ 【紅花：コウカ】 (キク科)

紅花はベニバナの管状花を乾燥したもので、もともとはエジプト原産といわれている。適用として、月経痛、無月経の治療薬となっているほか、血圧降下作用や血中コレステロール低下作用がある。(紅花は通経作用があるので、妊婦は服用してはならない)