

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [38]



『農・添・化』除去で安心！  
「希望の命水」したごしらえ

あさはりは流水で殻をこすり洗いする。「浸け水」2ℓに塩(小さじ2)を加え4～6時間ほどつけ、砂抜きをする。



「浸け水」に使用する「希望の命水」の量  
水2ℓにつき40cc (10倍濃縮液：4cc)



### フライパンdeあさりのパエリア

フライパンひとつでパエリア！ あさりのうまみを吸ったご飯は、おこげがまた格別！  
焦げやすいので火加減に気を付けてください。

#### 材料 (3人分)

- ・あさり(大粒のもの) : 500g
- ・米 : 360ml (2合)
- ・にんにく : 3かけ
- ・たまねぎ : 1/2コ
- ・ローリエ(ちぎる) : 2枚
- ・白ワインカップ : 1/4
- ・パセリ : 適量
- ・オリーブ油 : 大さじ3
- ・塩 : 適量
- ・黒こしょう(粗挽き) : 適量

#### 【トッピング】

- ・プチトマト : 適量
- ・レモン : 適量

※「希望の命水」：60cc (10倍濃縮液：6cc)  
したごしらえに 40cc (10倍濃縮液：4cc)  
仕上げに 20cc (10倍濃縮液：2cc)

#### 作り方

- ①にんにくは包丁の腹でつぶす。たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ3とにんにくを入れて中火にかけ風味が出てきたら、たまねぎを加えしんなりするまでいためる。
- ③米を洗わずに加えてざっといため、ちぎったローリエを加えて米が半透明になるまでいため合わせる。
- ④白ワインと塩を加えてざっと混ぜ、米の1割増し(約400ml)の水を加える。あさをのせてふたをし、沸いてきたら弱火にする。
- ⑤約20分間たって、米が完全に汁を吸ってふっくらとしたら、ふたをしたまま強火にする。パチパチと音がしてきたら30秒間ほどおいて火を止める。5分間ほど蒸らしてふたを取り、黒こしょう、刻んだパセリをふりかけ、トッピングにプチトマト、レモンを添える。仕上げに「希望の命水」をふりかけて完成。

