

ソラマメとホタテの
クリーム煮

ソラマメのレシピ



ソラマメの料理の中で特におすすめの、
私も大好きな一品。コクのあるクリームも
残さずパンにつけて召し上がれ！

材料 (2人分)

ソラマメ (莢つき) ……	200g
ホタテ ……	250g
生クリーム ……	100 cc
白ワイン ……	100 cc
無塩バター ……	10g
塩・こしょう ……	少々
イタリアンパセリ ……	少々

下ごしらえ

ソラマメは莢から取り出し、沸騰したお湯に入れて弱火で3分間ゆでる。
冷水にとって冷まし、皮をむいておく。

作り方

- ① ホタテに塩・こしょうをする。熱したフライパンに無塩バターを入れ、ホタテの両面を軽くソテーし、いったん取り出す。ソテーしたホタテは、食べやすい大きさに粗くほぐしておく。
- ② (1) のフライパンに白ワインを注ぎ入れ、1/3 の量になるまで煮詰めてアルコール分をとばす。生クリームを加えて少々煮詰める。
- ③ (2) にソラマメとホタテを加えてクリームを絡ませ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。