



Beciamella alla mediteranea

ヘルシー・ホワイトソースの基本

(牡蠣のグラタン)



【材料】

(ホワイトソース／殻付き牡蠣 6〜7 個分)

※クリスチャンの軟質小麦

ジェンティルロツソリエート 大さじ1

※アサクラ EVO 大さじ1

※コンチェントラートデルマーレ 小さじ1/5

豆乳か牛乳 150cc

(牡蠣のグラタン)

蒸し牡蠣 6〜7 個

上のホワイトクリーム

※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 136 ライブクッキングより

【つくり方】

(ホワイトソース)

- 1) 鍋に軟質小麦と EVO、コンチェント（塩）を入れて木べらでよく混ぜ合わせる
- 2) 点火しやや強めの弱火でじっくり炒める（3 分程）
- 3) ふつふつと煮立つようになってきたら豆乳を入れる
- 4) 泡だて器に変え少しだけ火を強め手早くかき混ぜる（鍋底、側面が固まりやすいのでよく混ぜる）
- 5) 全体をすばやくかき混ぜ下から煮立つようになり始めたら火を止める（5 分程度）
- 6) そのまま泡だて器で冷ますよう手早く混ぜ熱が収まったら出来上がりボウルに移す

※すぐに使わない場合は耐熱の容器に入れてソースの表面に直にラップをする

（表面が固まらないよう）気温が高い場合は氷水で急冷し完全に冷めたら冷蔵庫で保存

※ソースのとろみ具合は豆乳（又は牛乳）の量で加減する

(牡蠣のグラタン)

- 1) 蒸し牡蠣の蓋を取り除き中身の貝柱を切り離し殻に戻す。
- 2) 牡蠣の上からホワイトソースを牡蠣が全て覆われるようにかける
- 3) 魚焼きグリルまたはオーブントースター上火強火で3分ほど表面にうっすら焼き色がつくまで焼く