

Recipes using Surf clam

ホッキ貝を使った レシピ集



協力 / 山元町食生活改善推進員協議会



Recipes using figs

いちじくを使った レシピ集



考案 / 宮城県亘理高等学校



いちじくの レシピの 考案



山元町で生産される農産物の地産地消を目的として、
宮城県亘理高等学校家政科の生徒がレシピを考案しました。
山元町が振興作物として作付けを奨励している「いちじく」を活用した
レシピを紹介しています。
是非レシピを活用し、ご家庭で作って食べてみて下さい。



「いちじく」について

いちじく（無花果）は高温多湿を好むため、主に西日本で栽培されており、
東北地方での栽培は稀ですが、比較的温暖な山元町は栽培に適しています。
カルシウムや鉄分、ミネラル分をバランスよく含んでいるほか、食物繊維
であるペクチンを豊富に含んでおり、整腸にも効果があります。
旬の時期は品種にもよりますが、8月下旬から10月頃までとなります。

品種の紹介



ビオレ・ソリエス
小ぶりの実で凝縮された「最上の味」。その希少性・味わいから「黒いダイヤ」と呼ばれています。



ブルズウィック
コンポートや甘露煮用にお使いいただきたい加工用のいちじくです。長時間加熱しても煮崩れないのが特徴です。



日本いちじく
果肉層が薄く、ジュースでやわらかな口あたりです。プチプチとした食感も特徴で、あっさり食べられます。

生産者 やまもと夢いちごの郷友の会 会長 山内 啓二さん（やまうち農園代表）

やまうち農園の山内さんは会社を早期退職後、近所にいちじく農家が多かったこともあり、2011年からいちじく栽培をスタートしました。今は20種以上のいちじくを栽培し、生食用はもちろん、セミドライやグラッセなどの加工品の開発にも積極的に取り組み、ブランド化を目指しています。



レシピ 01

いちじくと 生ハムの春巻き焼き

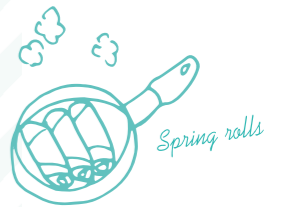


材料(1人前)

- いちじく4個 …………… 4個
- 生ハム8枚 …………… 8枚
- 春巻きの皮適量 …………… 適量

作り方

- ① いちじくは小さく切り、生ハムは適当な大きさに切る。
- ② 春巻きの皮に並べて、巻く。
- ③ 油を引いたフライパンで焼く。



レシピ 02

いちじくの 天ぷら



材料(1人前)

- いちじく …………… 1個
- 薄力粉 …………… 適量
- ★薄力粉 ……大さじ2
- ★水 ……………大さじ2

作り方

- ① いちじくは半分になり薄力粉をまぶす。
- ② ボウルに★を入れて軽く混ぜる。
- ③ いちじくを②につけて180度の油で軽く揚げる。



レシピ 03

いちじくの Pasta



材料(1人前)

- ゆでたパスタ …… 1人分
- いちじく …… 2個
- 生ハム …… 適量
- ★酢 …… 大さじ1
- ★オリーブオイル …… 大さじ1
- ★砂糖 …… 小さじ2
- ★塩 …… 少々
- ★胡椒 …… 少々
- パセリ …… 少々

作り方

- ① いちじくは皮をむいて角切りに切り、生ハムは適当な大きさに切る。
- ② ★を混ぜて、いちじくと生ハムに加えて馴染ませる。
- ③ パスタと②を和え、パセリを添える。

レシピ 04

いちじくの Caprese



材料(1人前)

- いちじく …… 4個
- バジル …… 10枚
- モzzarellaチーズ …… 1個
- オリーブオイル …… 適量
- 塩コショウ …… 適量

作り方

- ① いちじく、モzzarellaを輪切りにして冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。
- ② 食べる直前にバジルを散らし塩コショウしてオリーブオイルをまわしかける。

レシピ 05

焼きチーズ乗せいちじく

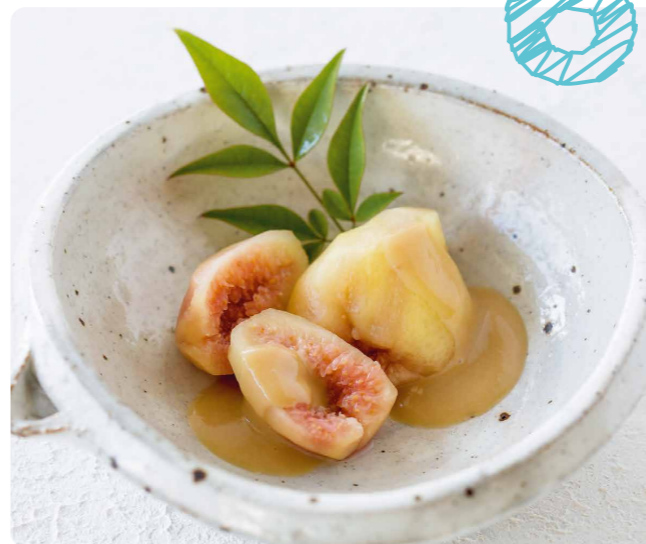


材料(1人前)

- いちじく …… 3個
- カマンベールチーズ …… 2切れ
- くるみ …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- バルサミコ酢 …… 大さじ1
- ブラックペッパー …… 少々
- パセリ …… 少々

作り方

- ① カマンベールチーズは3つにカット、くるみは細かく砕いておく。
- ② いちじくを縦半分にカットし、耐熱容器に並べ、くるみ、カマンベールチーズを乗せブラックペッパーを振る。
- ③ オリーブオイルをまわしかけさらに、バルサミコ酢もまわしかける。
- ④ オーブントースターかグリル(中火)で5分焼き、刻んだパセリを乗せる。



材料(1人前)

- いちじく …… 4個
- ★みりん …… 大さじ1
- ★酒 …… 大さじ1
- ★水 …… 1/2カップ
- ★塩 …… 少々
- 白味噌 …… 大さじ4
- みりん …… 大さじ4
- 酒 …… 少々
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- 練りごま …… 大さじ1

作り方

- ① いちじくは枝つきのほうを少し切り落とし、反対側は平らに切って、深さ1センチくらいの十文字に切れ目を入れる。
- ② 皮をむく。
- ③ 鍋に★を入れ、皮をむいたいちじくを入れて、弱火で煮る。
- ④ 別の鍋に■を入れ、中火にかけてゆめめに練り上げ、練りごまを加える。
- ⑤ 煮あがったら、いちじくに④の練りみそをかける。

レシピ 06

ふろふきいちじく





農水産物
直売所

やまもと夢いちごの郷



旬の野菜や果物、魚介類がいっぱい!



特産品を活かした加工品も充実!

山元町の 三大特産品

いちご

真っ赤に育った山元町のいちごは、1度食べたら誰もがとりになる美味しさです!

販売時期の目安 12月~6月



りんご

山元町のりんごはパリッとしてジューシー!市場にあまり出回らないので貴重です!

販売時期の目安 9月~3月



ホッキ貝

身が大きく、磯の風味と甘みがあり、高級寿司ネタとしても重宝されています!

販売時期の目安 12月~3月



燦燦園の「いち氷」

冷凍したいちごをまるごとスライスした贅沢スイーツは全国のイベントでも大人気です。



やまうち農園の「完熟いちじくグラッセ」

山元町産の完熟いちじくをじっくり煮詰めて、素材の甘さを活かした逸品です。濃厚な甘みはデザートやチーズにぴったり。ワインのお供にもぜひ。



一帯一笑の「ICHIZU」

山元町産の完熟いちごと完熟りんごを凝縮して作った、飲むお酢です。水や牛乳で希釈してジュース感覚で飲んだり、アイスやヨーグルトにかけても美味。



スルーエイジの「このゆびトマトプレミアム」

山元町で栽培したイタリアンミニトマトのうち、真夏の太陽を浴びた最も旬な時期に採れた完熟トマトのみを使用。厳選したブレンドの特別な味のトマトジュースです。



やまもとファームみらい野の「しっとりシルクとなめらかはるか」

シルクのような舌触りが特徴的なシルクスイートと、甘さがありながらスッパリとした後口の紅はるかの、2品種のさつまいもを最大限に活かした干し芋です。



田所食品の「天然山ぶどう原液」

山元町で栽培されたぶどうを搾汁した、果汁の味わいがあるジュース。酸味や渋みは強いですが後味はスッパリと爽やかで、料理など幅広い使い方が可能です。



山元いちご農園のいちごワイン「莓香・愛莓・莓夢」

「真実のいちごワイン」をコンセプトに醸造されたいちごワイン。自家生産のいちごを100%使用し、いちご本来の酸味を引き出させたスッパリと爽やかな味わいです。



阿部果樹園の「紅玉りんごジュース」

さわやかな酸味と甘味が特徴の紅玉を絞った100%りんごジュース。濃厚なりんご本来の味わいです。



山元ブランド「やまほど、やまもと。」

山元町が誇る旨いもの、優れた産品、特有の文化などをブランド化し、PRしてあります!「やまもと夢いちごの郷」でも多数のブランド認証品を取り揃えています。

このマークが目印です



体験・観光案内

「やまもと夢いちごの郷」では、いちご狩りの案内・受付を行っています。農園は「高設ベンチ式栽培」のため、かがまず無理のない姿勢で楽しむことができます。ぜひ、ご家族やご友人と摘みたての美味しいいちごをたっぷりご堪能ください。



やまもと夢いちごの郷
住所: 宮城県亶理郡山元町坂元字荒井183-1
TEL: 0223-38-1888

「やまもと夢いちごの郷」では、魅力的な加工品をバリエーション豊かに取り揃えています!!



レシピ 05

ホッキのかき揚げ

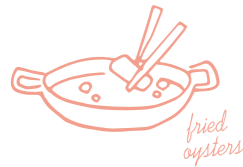
材料(2人前)

- ホッキ(内臓以外)・2個
- たまねぎ……………1/4玉
- にんじん……………1/2本
- ごぼう……………1/4本
- みつ葉……………1/2束
- 天ぷら粉……………大さじ3
- 卵黄……………1個分
- 水……………大さじ1/2
- 揚げ油……………適量
- 塩……………少々



作り方

- ① ホッキは細切りにし、水気を切っておく。にんじんはせん切り、ごぼうはきれいに洗いせん切りにし水に浸し、あく抜きをする。みつ葉は根元を切り落とし、ざく切りにする。卵黄と水を混ぜ合わせ、卵水を作っておく。
- ② ボウルに水切りしたホッキ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、みつ葉、天ぷら粉を加えて混ぜ合わせ、卵水を加えながら、全体的にまとめる。
- ③ 170℃の揚げ油に、具を少し箸で押さえ一口大ずつまとめるように落とし、カリッと揚げる。



材料(2人前)

- 米……………1カップ
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- ホッキ(内臓以外)……2個
- ホッキのゆで汁……………少々
- たまご……………1/2個
- しめじ……………50グラム
- にんじん……………1/2本
- しょう油……………少々
- だし汁……………少々
- 絹さや……………25グラム(約10枚)

作り方

- ① ホッキは太めのせん切りにし、さっとゆでる。米はホッキのゆで汁と水で少しかために炊く。
- ② にんじんは細めのせん切り、しめじは石づきを取って小房に分け、しょう油とだし汁で味がつく程度に煮る。絹さやも細めのせん切りにし、湯に通す。たまごは錦糸玉子にする。
- ③ 酢、砂糖、塩を混ぜ、合わせ酢を作る。炊きたてのご飯に、合わせ酢をしゃもじで受けながら回しかける。切るように混ぜて冷まし、つやを出す。
- ④ 酢めしの上に、②の材料を盛り付ける。

レシピ 06

ホッキちらし



レシピ 03

ホッキの酢味噌和え



材料(2人前)

- ホッキ(内臓以外)……2個
- ねぎ(細)……………80グラム(約1袋)
- 味噌……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酢……………小さじ1.5
- からし……………小さじ1/4

作り方

- ① ホッキとねぎはさっとゆがいて、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに味噌・砂糖を入れて混ぜ合わせる。滑らかになったら、酢とからしを入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和える。



材料(2人前)

- ホッキ(内臓以外)……2個
- じゃがいも……………1個
- にんじん……………1/4本
- 凍み豆腐……………1枚
- 絹さや……………適量
- 水……………1カップ(ホッキのむき汁があれば水の代わりに使う)
- しょう油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① ホッキは一口大に切る。凍豆腐はお湯で戻して水気を切り、4等分に切る。じゃがいも、にんじんは乱切りにする。絹さやは筋を取り除いて湯に通す。
- ② 鍋に水(ホッキのむき汁)と①のホッキ以外の材料を入れ、ひと煮立ちしたら、調味料を加える。材料が煮えたら、最後にホッキを加えてさっと煮る。
- ③ 器に盛りつけ、絹さやを飾る。

レシピ 04

ホッキの煮物



レシピ 01

ホッキ飯

材料(2人前)

- 米 ……1カップ
- ホッキ(内臓以外) ……2個
- ホッキのむき汁…1/4カップ
- にんじん ……1/4本
- 砂糖 ……大さじ1/2
- しょう油 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1



作り方

- ① 米は30分前に洗っておく。ホッキの身の部分は1cm幅に切り、それ以外は5mm位に切る。にんじんはせん切りにしておく。
- ② ①のにんじんを調味料、むき汁で煮立て、しんなりしてきたら、ホッキを入れて薄紅色に変わるまで煮る。
- ③ 米に②の煮汁、水を加えて、一割増しの水加減で米を炊き、最後に②の具をのせて蒸らす。



2



材料(2人前)

- ホッキ(内臓以外) ……1個
- 絹ごし豆腐 ……1丁
- みつ葉 ……適量
- ホッキのゆで汁…2カップ
- 塩 ……適量
- しょう油 ……大さじ1/4
- 酒 ……大さじ1/2

作り方

- ① ホッキの身の部分は太めに切り、それ以外は1cm位に切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ② ①のホッキをさっと茹でる。
- ③ ホッキのゆで汁に調味料を加えて、豆腐を入れる。
- ④ 器にホッキ、みつ葉を盛り合わせ、③を盛る。

レシピ 02

ホッキのお吸い物



ホッキ貝はウバ貝とも呼ばれ、主に北海道や東北地方沿岸に生息しています。山元町のホッキ貝はふっくらと肉厚で甘みが強く、高級寿司ネタとしても高い評価を得ています。東日本大震災以降、海中ガレキの影響で本格的な漁ができなくなりましたが、現在は高圧で海水を海底に吹き付けて砂の中から貝を巻き上げる漁具「噴流式マンガ」を整備し、漁を本格再開するとともに、一定以上生育したホッキ貝のみを採捕する「資源管理型漁業」を徹底し、品質の維持と資源の保全に取り組みつつ良質なホッキ貝を水揚げしています。



ホッキ貝とは



ホッキ貝のむき方

手順 01 ホッキ貝をよく洗い、吹き出し口から洋食ナイフ等を入れ、貝柱を切る。隙間に沿ってナイフを滑らせ、もう一方の貝柱を切る。半開きになるので、上下を持ちかえ同じ様に切る。

この時の汁が「むき汁」

手順 02 貝を開いて中身を取り出す。アサリやシジミとは違い、砂を多く含んでいるのでよく洗い流す。

手順 04 もやし状の軟骨を取る。(寄生虫ではない)

手順 03 身の回りの黒い紐をはずし、外套膜を切り、水管を切り離す。

手順 05 魚を開くように二枚に下ろし、黒い内臓を取り除き、流水で洗う。

これで完成

身

外套膜

内臓

軟骨(捨てる)

水管(捨てる)