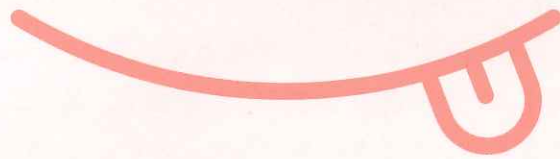


Recipes using Surf clam

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



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。



レシピ 02

ホッキのお吸い物

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。



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

くなっていましたが、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

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

04 もやし状の軟骨を取る。(寄生虫ではない。)



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。



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分ずつまとめるように落とし、カリッと揚げる。



作り方

- ① ホッキは太めのせん切りにし、ざっとゆでる。
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。

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)

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。



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ざっと煮る。
- ③ 器に盛りつけ、絹さやを飾る。

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

レシピ 04

ホッキの煮物

