

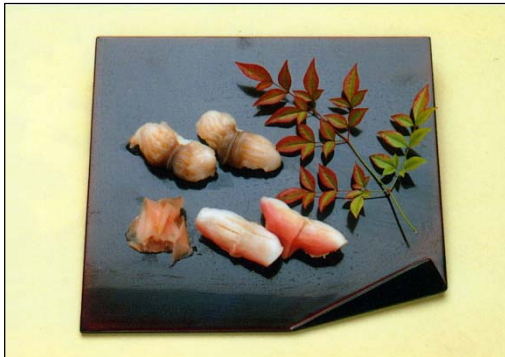
# ほっきがい 美味しい食べ方のいろいろ



●刺身



●かき揚げ



●寿司



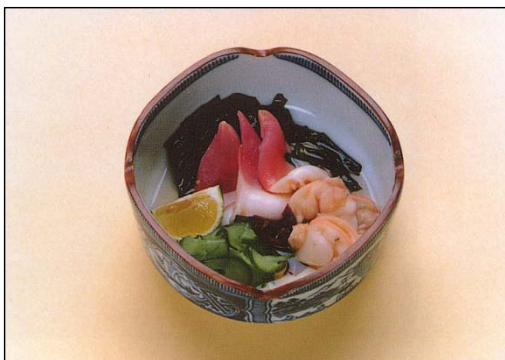
●炊き込みご飯



●お吸い物



●酢味噌かけ（ホッキのヌタ）



●酢の物

調理方法はウラ面をご覧ください

# おいしいホッキ貝の食べ方レシピ°

## ●ホッキの刺身

- ・下ごしらえしたホッキ貝をよく塩水でもみ洗いして水気を切り、半分に切って食べやすくする。  
※熱湯をサッと通しても良い。ただし、熱湯を通しすぎると身が固くなるので注意。

## ●ホッキの寿司

＜材料・5人分＞ 米：5合 酢(合わせ酢)：100cc 砂糖：大サジ5杯 塩：小サジ2.5杯  
ホッキ貝、のり、甘酢、生姜、ワサビ ※ホッキ貝は熱湯をサッと通しても良い。

1. 米は30分以上前に洗い、やや固めに炊きあげる。
2. すし桶またはボールにご飯をあけ、合わせ酢をふりかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
3. 下ごしらえしたホッキ貝をよく塩水でもみ洗いして水気を切り、ご飯にのせる。

## ●ホッキのかき揚げ

＜材料・5人分＞ ホッキ貝：5個 人参、ネギ、小麦粉、卵、塩

- ・人参、ネギ、ホッキ貝を細切りにして衣に混ぜて揚げる。

## ●ホッキの炊き込みご飯

＜材料・5人分＞ 米：5合 ホッキ貝：5個 醤油：大サジ1.5杯 塩：大サジ0.5杯  
酒：50～60cc みりん：25cc グリンピース少々  
※野菜は季節に応じて付け加えてください

1. 米を30分前に洗って水切りをする。
2. 下ごしらえしたホッキ貝を細く切り、材料といっしょに炊き込む。

## ●ホッキのお吸い物

＜材料＞ ホッキ貝、塩、うすくち醤油、吸い地用のだし、ゆずの皮

1. 下ごしらえしたホッキ貝をよく塩水でもみ洗いして水気を切り、熱湯をサッと通して1/2または1/4の大きさに切る。
2. 吸い地用のだしを鍋に入れ、塩とうすくち醤油で薄めの味に調味する。
3. ゆずの皮等を小さく切り、ホッキ貝の上のにのせる。

## ●ホッキのヌタ（酢みそかけ）

＜材料・5人分＞ ホッキ貝：5個 あさつき又はわけぎ：小1束 酢(酢みそ)：大さじ2杯  
みそ：大サジ2杯 砂糖：大サジ4杯

1. 下ごしらえしたホッキ貝に熱湯をサッと通す。
2. あさつき又はわけぎを2分位湯で通し、3cmくらいに切る。
3. 酢みそを作る。
4. 1と2を皿に盛り、いただく前に酢みそをかける。

## ●ホッキの酢のもの

＜材料・5人分＞ ホッキ貝 酢(合わせ酢)：大さじ5杯 醤油：小サジ5杯 塩：少々  
だし汁：小サジ7杯 砂糖：大サジ5杯

1. 下ごしらえしたホッキ貝をよく塩水でもみ洗いして水気を切り、熱湯をサッと通して小さく切る。
2. 付け合わせの材料の上にホッキ貝をのせ、合わせ酢をかける。