

ホッキ味噌（4人前）



《材料》

ホッキ貝（中）	8個
赤味噌	75g
みりん	大きじ1、小さじ1
酒	大きじ1
ねぎ	100g
サラダ油	小さじ1/2
卵（中）	2個

《作り方》

- ①きれいに砂を取り除いたホッキ貝の身を包丁で刻む。
- ②刻んだ貝に、ねぎ・赤味噌・みりん・酒を合わせよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を敷き②を強火で2分程度よく炒めたあと、溶き卵を合わせて炒める。余分な水分を飛ばす。

《Point》

- ・ホッキ貝の食感を残すため刻み過ぎないのがポイント。
- ・強火で一気に炒めると余分な水分が出ません。

ホッキサラダ（4人前）



《材料》

ホッキ貝（中）	4個
たまねぎ	1/2個
にんじん	適量
塩	1つまみ
マヨネーズ	大きじ2
練りワサビ	小さじ1
白ごま	少々

《作り方》

- ①内臓処理したホッキ貝を半身にし4つ切りにする。
- ②①の貝を30秒ほど湯通しし、冷水で冷してしっかり水切りする。
- ③たまねぎは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。
- ④③に塩をふって塩もみし、すばやく冷水で流す。
- ⑤マヨネーズと練りワサビを混ぜ、④にあえ、白ごまをふる。

ホッキなます（4人前）



《材料》

ホッキ貝（中）	4個
だいこん（おろし用）	200g
にんじん・だいこん（千切り用）	各5g
ねぎ	20g
らっきょう酢	大きじ2

《作り方》

- ①内臓処理したホッキ貝を半身にし4つ切りにする。
- ②①の貝を30秒ほど湯通しし、冷水で冷してしっかり水切りする。
- ③だいこんおろしを作る。だいこんおろしは適度に水を切る。
- ④だいこんとにんじんを千切りにし、ねぎは輪切りにする。
- ⑤ボイルした身と③、④を混ぜ、仕上げにらっきょう酢をあえる。

《Point》

- ・好みによってりんご酢や酢を使ったり、塩、砂糖を加えてください。
- ・作りたてはだいこんの辛味がありますので、調理後1時間以降が食べごろです。

ホ ッ キ ガ イ

北寄貝 レシピ

百石町漁業協同組合女性部 監修
平成26年1月作成、28年1月第2回改訂



ホッキ貝は12月から3月までの季節の食材で、昔から浜の家庭の食卓には欠かせない食材の一つであります。

このたび百石町漁協女性部では統一レシピを作成しました。各ご家庭での調理の参考にしていただけたらと思います。

このレシピをもとに、おいらせの冬の味覚「ホッキ貝」をおいしく食べていただければ幸いです。

ホッキ飯（20人前：1升炊）



《材料》

米	9合	酒	大さじ2
もち米	1合	砂糖	大さじ2
ホッキ貝（中）	12個	にんじん	50g
白だし醤油	大さじ4	ごぼう	100g
八方汁	大さじ4	塩	少々
みりん	大さじ4	昆布	少々

《作り方》

- ①米ともち米をとぎ、ザルで水切りしておく。
- ②ホッキ貝は2枚に開き、大きめの千切りにする。フライパンにホッキ貝を入れ、白だし醤油、八方汁、みりん、酒、砂糖を入れ、ホッキ貝がピンク色になるまで中火で煮る。煮汁は取っておく。
- ③にんじん、ごぼうはさがきにする。
- ④①を炊飯器に入れ、②のホッキ貝の煮汁と水で米同量にする。
- ⑤③をまぜ、昆布を上のにのせて炊く。昆布をとって調味料を入れて、②の貝とご飯を混ぜ合わせる。

《Point》

- ・ホッキが固くなるので、煮すぎには注意してください。

ホッキのお吸い物（4人前）



《材料》

ホッキ貝（中）	2個
だし昆布	1枚
白だし醤油	大さじ1、小さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々（3つまみ）
ねぎ	適量

《作り方》

- ①下ごしらえしたホッキ貝を身とヒモに分け、身は半身に開く。半身に開いた身を飾り切りする。
- ②700mlのお湯にだし昆布を入れ、①を入れて30秒ほど茹でる。
- ③湯通しした貝はいったん上げ、②で出た出汁に白だし醤油、酒、みりん、塩を入れ味付けをする。
- ④最後に出し汁をお椀に入れ、貝を半個分（半身、ヒモ）入れ、刻んだねぎを添える。

ホッキのバター炒め（4人前）



《材料》

ホッキ貝（中）	6個
塩コショウ	少々
酒	小さじ1
バター	10g
チンゲン菜	2束

《作り方》

- ①下ごしらえしたホッキ貝にお酒を振りかける。
- ②チンゲン菜をざく切りにする。
- ③フライパンを温め、バターを溶かし、貝とチンゲン菜を入れて貝がピンク色になるまでさっと炒め、塩コショウを振りかけなじませる。
- ④貝に火が通ったら完成。

《Point》

- ・ホッキのうま味を出すために、味付けは薄目がオススメです。
- ・焼きすぎると身が固くなりますので、調理は手早く。
- ・お好みでレタスを添えたり、乾燥ハーブなどを入れるとよりおいしくなります。